மங்கையர் மலர்





நாடுங்கள் நல்லது நடக்கும்

ஜோதிடர் பூலோக வைகுண்டர் ஸ்ரீரங்கர் ஸர்ப்பகுமார அய்யங்கார் பெருமாள்

கலியுக வரதனை நாடுங்கள்...

S.A.P. வரதன்

வயது - 95

ஜாதகம் - கைரேகை - பெயரியல் நிபுணர்

- 75 வருடகால அனுபவமுள்ள தெய்வ அருள்பெற்ற ஜோதிடர்

மூன்று நூற்றாண்டுகள் கண்ட அனுபவம் வாய்ந்த பரம்பரையாய் வழிவரும் ஸ்ரீ பரமானந்த பரமேஸ்வர குருக்கள் சென்ற எழுபத்து ஐந்து வருடங்களாக பரிகாரங்கள் செய்து கொண்டு வருகிறார். இவர் செய்து கொண்டு வரும் இப்பரிகார விபரத்தை "The Hindu" "Personal Classified" "Thanks Giving" பகுதியில் ஒவ்வொரு திங்கட் கிழமை மற்றும் வெள்ளிக்கிழமை தோறும் காணலாம்.

- இன்னல்கள் போய் நன்மைகள் பெருக... வருவீர்!
- நேரில் வந்து ஆலோசனை பெறுபவர்களுக்கு கட்டணம் ரூ.108/- மட்டுமே.
- தபால் மூலம் ஆலோசனை பெறும் வெளியூர் அன்பர்கள் ஆலோசனை கட்டணமாக ரூ.350/-க்கு M.O.அல்லது D.D. மட்டுமே அனுப்ப வேண்டும்.

E.W.S. 1743 VASANTHAM COLONY, 1st Street,
ANNA NAGAR WEST, CHENNAI - 600 040.PH: (O44) 2618 0541

ஆலோசனை நேரம் : காலை 9.00 மணி முதல் பிற்பகல் 1.00 மணிவரை
மாலை 5.00 மணி முதல் இரவு 8.00 மணி வரை

குறிப்பு: மது அருந்துபவர்கள், புகைபிடிப்பவர்கள் இத்தகைய கொடூரமான பழக்க வழக்கங்கள் உள்ளவர்கள் கண்டிப்பாக இங்கு வரக்கூடாது. ஜோதிடம் பார்க்க வரும் பெண்கள் மிக சுத்தமாக வரும்படி வேண்டப்படுகிறது. தாய்மார்களும், மங்கையர்களும் கைவளையல்கள் அணிந்து கொண்டு வரவேண்டும். ஆண்களும், பெண்களும் கருப்பு உடை அணிந்து வரக்கூடாது.

மங்கையர் மலர்







ஜனவரி 2004

மலர் : 23

இதழ் : 12



 மங்கையர் மலர்

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :
கி.ராஜேந்திரன்

கல்கி பில்டிங்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 97

கன்ஸல்டண்ட் ஆசிரியர் :
மஞ்சுளா ரமேஷ்

உதவி ஆசிரியர் :
சாந்தி ரங்கராஜன்

தொலைபேசி :
22345622, 23, 24
தொலைநகல் :
044 - 22345621

மின்னஞ்சல் :

ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com
சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com
மங்கையர் மலர்
இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com

சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.190/-
ஆறு மாதம் : ரூ.95/-
வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : 37 யு.எஸ். டாலர்
இலங்கை : ரூ.900/-

Bharathan Publications Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 097.

இந்தியாவின் நெ.1 மகளிர் இதழ் : மங்கையர் மலர்

எனக்கொரு ஸ்நேகிதி...

அம்மா, அப்பாக்களே...

வாசகிகள் சொல்கிறார்கள்

செவிச் சுவைக்கு...

கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு...

ஓர் எச்சரிக்கை...

தொடர்ந்து வரும்...

மஞ்சுளா ரமேஷின்...

வண்ணக் கோலங்கள்

ஆண்டு மலர்

உங்கள்

ஸ்ரீ லஷ்மி முத்து மாளிகையில்

14ம் ஆண்டு விழா மற்றும் புதிய ஷோரூம் திறப்புவிழா

கொண்டாட்டம்

டிசம்பர் - 4 முதல் - ஜனவரி 17ம் தேதி வரை

இனிய புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துகள்

வருபவர்களுக்கும், வாங்குபவர்களுக்கும்

பல இலவச பரிசுகள் தவிர

தள்ளுபடி விற்பனை மற்றும் எக்ஸ்சேஞ்ச் சலுகை

கடைக்கு வருபவர்களுக்குகான பரிசுகள்

முதல் 14 நபர்களுக்கு - 916 கோல்ட் பார்மிங் வளையல்கள் ஒரு ஜோடி

2 வது 14 நபர்களுக்கு - ஒரு ஜோடி காதணிகள்

தவிர வரும் அனைவருக்கும் - பஞ்சலோக பூஜா காசு,

மேலும்

வாங்குபவர்களுக்கான பரிசுகள்

500 ரூபாய்க்கு மேல் வாங்குபவர்களுக்கு - F.M.ரேடியோ

1000 ரூபாய்க்கு மேல் வாங்குபவர்களுக்கு - லேடிஸ் ஹேண்ட் பேக்

2500 க்கு மேல் வாங்குபவர்களுக்கு - அழகிய சுவர் கடிகாரம்

தவிர

தள்ளுபடி

15% -அமெரிக்கன் டைமண்ட் சில்வர் ஜுவல்லரி

20% -குந்தன் மற்றும் 1 கிராம் கோல்ட் ஜுவல்லரி

30% -முத்து நகைகள்

புதிய ஷோரூம்

Neu GOLD (தமிழக டிஸ்ட்ரிபியூட்டர்)

Exclusive 1g Gold Jewellery in Chennai

காசிஆர்கேட் கீழ்தளத்தில் 22 Ct கோல்ட் பிளேட்டட் நகைகளுக்கான பிரத்யேக ஷோரூம் உள்ளது. எல்லா வயதினர்க்கும் ஏற்ற அழகிய டிசைன்கள் உள்ளன

எமது முத்தான திட்டத்தில் சேருங்கள் பரிசுகளை வெல்லுங்கள்

Instalments	In 10 months you Pay	Spot Gift	After 10 months you can get items worth(Except Gold)
Rs.100	Rs.1000	Pearl Tops	Rs.1300
Rs.150	Rs.1500	Pearl pendent set	Rs.1950
Rs.250	Rs.2500	Pearl Bangle 1 Pair	Rs.3250

Sri Laxmi Muthu Maaligai

No.8 & 9,Ground Floor,Kasi Arcade
116,Thyagaraya Road,T.Nagar,Chennai-17
PH:2815 0856, 2815 5650

No.10,Rangan Street,Usman Road,T.Nagar
Chennai-17.PH:2432 3394, 2432 3395

Dealership Enquiry Solicited allover Tamilnadu.

சில வார்த்தைகள்...

இது கல்யாண நேரம்!



மஞ்சுளா ரமேஷ்

அன்று ஒரு வேலையாக சப் ரெஜிஸ்ட்ரார் அலுவலகத்துக்குப் போயிருந்தேன். அங்கே ஒரு கல்யாணம்! சப் ரெஜிஸ்ட்ரார் முன்னிலையில் கையெழுத்துப் போட்டு விட்டு, அந்த அலுவலகத்தின் ஒரு மூலையில் காலையில் எப்போதோ வாங்கி வைத்திருந்த மாலையை மாற்றிக் கொண்டார்கள். அப்போது மதியம் மணி நாலவரை!

சுடிதார் அணிந்திருந்த அந்தப் பெண்ணிற்கும், அந்தப் பையனுக்கும் எந்தவிதத்திலும் சம்பந்தம் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. அங்கே வந்திருந்தவர்களும் பையனின் உறவினர்களாக இருக்க வேண்டும். மாடியிலிருந்து நான் பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். தெருவில் அவனுடன் நடந்து போய்க் கொண்டிருந்த அந்தப் பெண் கண்களைத் துடைத்துக் கொண்டே போனதை என்னால் மறக்கவே முடியவில்லை. ஒரு தாயாக என் மனசு அந்த நேரம் ரொம்பக் குமுறியது.

ஆனால் சட்டப்படி அங்கே எல்லாம் சரியாகத்தான் நடந்திருக்கிறது. தேவையான நாட்களுக்கு நோட்டீஸ் போட்டிருக்கலாம். பிறகு வயது சரிபார்க்கப்பட்டு இருக்கலாம். சட்டப்படி திருமணமும் நிறைவேற்றப்பட்டு இருக்கலாம். ஆனால் இதெல்லாம் தர்மத்திற்கு, தார்மீகத்திற்கு எந்த அளவிற்குச் சரியாகும்?

இப்படி சார்பதிவாளர் அலுவலகங்களிலும், காவல் நிலையங்களிலும் நடைபெறும் திருமணங்களில் எல்லாம் 'சட்டப்படி' சரியாக இருக்கிறதா என்று பார்ப்பதோடு நம் அரசாங்கத்தின் கடமை முடிந்து விட்டதா என்பதை ஒருகணம் சிந்திக்க வேண்டும்.

இன்றைக்கு சினிமாக்களிலே கதாநாயகர்கள் எல்லாம் படிக்காத 'ஆன்ட்டி-ஹீரோ'க்களாகத்தான் காட்டப்படுகிறார்கள். பெண்கள் பணக்காரிகளாக இருப்பார்கள். எழுதப் படிக்கத் தெரியாத கதாநாயகன் அல்லது ஆங்கிலம் பேசத் தெரியாத கதாநாயகன். படித்த, திமிர் பிடித்த ஆனால் அப்புறம் கதாநாயகனுக்கு மயங்கிப் போகும் கதாநாயகி அவனைக் கைபிடிப்பதுதான் கதை. இதைப் பார்த்துக் கனவுகளை வளர்த்துக் கொள்ளும் 'இரண்டுங்கெட்டான்' பெண்களின் சோகக் கதைகள்தான் இப்படி சப்ரெஜிஸ்ட்ரார் அலுவலகம், காவல் நிலையங்கள், கோவில்கள் இவற்றில் அரங்கேறிக் கொண்டு இருக்கின்றன.

நான் காதலுக்கு எதிரியல்ல, அது உண்மையான காதலாக இருக்கும் பட்சத்தில். ஆனால் இப்படி நடக்கும் திருமணங்கள் அத்தனையும் உண்மையான காதலில் முகிழ்த்த கல்யாணங்களா? வெறுமே சாட்சிகளும், வயது அத்தாட்சிப் பத்திரமும் இந்தத் திருமணங்களுக்குப் போதுமா?

வாழ்க்கையிலே எத்தனை வயது ஆனாலும், எத்தனை அடிபட்டு இருந்தாலும் ஒரு பிரச்னை என்று வரும்போது தடுமாறித்தான் போகிறோம். சுற்றமும், நண்பர்களும்

தாங்கிப் பிடிக்க வேண்டியதாக இருக்கிறது. ஆனால் வாழ்வின் மிக முக்கிய கல்யாணத்திற்கு மட்டும் முடிவு செய்வது அவரவர் இஷ்டமா? ஏனென்றால் திருமண வயதை அவர்கள் சட்டப் படி அடைந்து விடுகிறார்களாம்! இதை ஒரு சமூக நோக்காளர் என்கின்ற முறையிலே யாரால் பார்த்துக் கொண்டு இருக்க முடியும்?

இதற்கு ஒன்று செய்யலாம். அந்த சார்பதி வாளர் அலுவலகத்திலேயே, ஓர் ஆலோசனை யாளரை நியமித்தால் என்ன? அவர் 'கவுன் சிலிங்' செய்யக்கூடிய திறமைபடைத்தவராக இருக்க வேண்டும். காவல் நிலையங்களுக்கும், கோவில்களுக்கும் கூட இவர்கள் அனுப்பப்பட லாம். இப்படிப்பட்ட பதிவுத் திருமணங்களுக்கு அரைமணி நேரத்திற்கு முன் அவர்களிடம் மனம் திறந்து பேச வேண்டும் என்பதை ஏன் வைக்கக் கூடாது?

ஏனென்றால் காதலிக்கும் போதும், வீட்டுக்குத் தெரியாமல் திருமணம் செய்து கொள்ள வேண் டும் என்று வரும் போதும் பெண் காதல் உணர்ச்சி மேலோங்கி இருக்கிறாள். ஆனால் திருமணம் எனும் கட்டத்தை நெருங்கும்போது நிச்சயம் அவ ளுக்குத் தன் உற்றம், சுற்றம், தான் பார்த்து மகிழ்ந்த திருமணங்கள் என அனைத்தும் நினை வுக்கு வரும்.

உண்மையாகவே அப்படித்தான் திருமணம் செய்து கொள்ள வேண்டும் என்ற கட்டாயத்தில் சில பேர் இருக்கலாம். அவர்கள் பல்வேறு கொடு மைகளை அனுபவித்தவர்களாக இருக்கலாம். ஆனால் எல்லோருமே அந்த மாதிரி சூழ்நிலையில் தான் திருமணப் பதிவு நிலையத்திற்கு வரு கிறார்களா?

திருமணம், மாலை மாற்றிக் கொள்ள வேண் டும், தாலி கட்டிக் கொள்ள வேண்டும் என்ற நிலைமை வரும் போது நிச்சயம் அந்தப் பெண் கலங்கித்தான் போவாள். அப்போது அவளுடைய காதல் எப்படிப்பட்டது என்பதும் அவளுக்கு நினைவலைகளாகப் புரளுமே! இந்த மாதிரியான நேரத்தில் ஏன் ஒரு சரியான ஆலோசனையாளர் அவளுக்கு கவுன்சிலிங் செய்யக் கூடாது? உணர்ச்சிவசப்பட்டு நடந்து விடுகின்ற சில அசம்பாவிதங்களை தடுக்க முடியுமே!

விவாகரத்து என்று வரும் போது குடும்பநல கோர்ட்டுகளிலே பல நிலைகளை வைத்திருக் கிறார்கள். அவ்வளவு எளிதாக விவாகரத்து வழங் கப்பட்டு விடுவதில்லை. ஆனால் திருமணம் மட்டும் எளிதாக நடந்து விடுகிறதே! அதற்கும் இதுபோல பல நிலைகளை வைக்கலாமே! குறைந்தபட்சம் தாலி கட்டுவதற்கு கொஞ்ச நேரத்திற்கு முன்பாவது அந்தப் பெண்ணோ, பிள் ளையோ சிந்திக்க அவகாசம் கொடுக்கலாமே!

பொருளாதார நிலையிலோ, வாழ்க்கையின்

பல்வேறு நிலைகளிலோ இருப்பவர்கள் திருமணம் செய்து கொள்ளக் கூடாது என்று நான் சொல்லவில்லை. ஆனால் மனதிலிருந்து முகிழ்க்க வேண்டிய காதல் வெறும் சம்பவங்களால் பிறக்கும் போதுதான் கேள்விக்குறி எழுகிறது. காதலுக்கும் காமத்திற்கும் வித்தியாசம் தெரியாத நிலையைத்தான் இன்று எல்லா பொழுதுபோக்கு ஊடகங்களும் செய்து கொண்டு இருக்கின்றன.

சமீபத்தில் ஒரு கூட்டத்திற்குச் சென்றிருந்தேன். ஒரு பிரபல கவிஞர் பேசுகிறார், "எனக்குத் துட்டு வேணும், அதுக்காக சினிமா பாடல் எழுதுகிறேன். என்னுடைய ஜன்மம் கடைத்தேற வேண்டாமா... அதற்காக ஆன்மீகம் எழுதுகிறேன்!"

மனிதர்கள் இப்படி வெளிப்படையாகவே தங்களைப் பற்றிப் பேசுகிறார்கள். தாங்கள் வாழ்க்கையில் இரட்டை வேஷம் போடுவதை ஒப்புக் கொள்கிறார்கள். இப்படிப்பட்ட 'ஜன்மங்களை' இறைவன் கடை தேற்றுவானா என்பதை அந்த இறைவன்தான் முடிவு செய்ய வேண்டும். அவருடைய வாதங்கள் எந்த அளவு சரியென்பது தனியாக விரிவாகப் பேசப்பட வேண்டிய விஷயம். அது இங்கு வேண்டாம்.

ஆனால் 'துட்டுக்காக' எழுதும் இப்படிப்பட்ட விஷயங்கள் எப்படி சமுதாயத்தை, பெண் சமூகத்தைக் கொன்று கொண்டிருக்கின்றன என்று இவர்களுக்கு எவ்வளவு தூரம் தெரியும்? அதைப் பற்றி எழுதி எழுதி பேனாவில் மை தீர்ந்ததுதான் மிச்சம்.

உணர்ச்சிவசப்பட்டு முடிவெடுத்து வாழ்க்கையைத் தொலைத்து விட்டு நிற்கும் பெண்கள் ஆயிரக்கணக்கில் பெருகிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள் சரி, பெற்றோர் நிச்சயித்த திருமணங்களில் தவறே நேருவதில்லையா என்று எதிர்கேள்வி கேட்பார்கள். அது வேறு மாதிரியான பிரச்னை. மனிதர்களின் கேவலமான குணங்களால் எழுகின்ற பிரச்னைகள். பெற்றோர்கள் தாங்களும் தெளிவாக இருந்து, தங்களுக்குச் சரியான வரனைத் தேர்ந்தெடுக்கும் போது இப் பிரச்னைகளைத் தவிர்க்க முடியும்.

ஆனால் வீட்டுக்குத் தெரியாமல் செய்து கொள்கின்ற திருமணங்களில் பல உணர்ச்சிவசப்படுதலால் ஏற்படுகிறதே! தற்கொலைக்கும், விபத்துக்களுக்கும் வித்தியாசம் இருக்கிறதல்லவா? அதற்குத்தான் உணர்ச்சிவசப்பட்டு வாழ்க்கைச் சூழலில் 'குதிக்க' நினைக்கும் இளவயதுக்காரர்களிடம் ஓர் ஆலோசனையாளர் ஏன் பேசக் கூடாது?

விவாகரத்து ஏற்படாமல் இருக்க எப்படிப் பல நிலைகளில் ஆலோசனைகள் கோர்ட்டில் வழங்கப்படுகின்றனவோ, அதே போல சரியான விவாகத்திற்கும் ஏன் ஆலோசனை வழங்கப்படக் கூடாது? இது சமூகத்தின் அரசாங்கத்தின் தார்மீகக் கடமையல்லவா?

வண்ணக் கோலங்கள்!

9 புள்ளி 11 வரிசை



12 புள்ளி 10 வரிசை



- ஆர். பத்மாவதி



12 புள்ளி 6 வரிசை
6 முடிய

SESA OIL CARE FOR HAIR

More than 2 crores satisfied customer from past 10 years

கூந்தலுக்கு சிறந்த பாதுகாப்பு

சிறு வயதிலிருந்தே கூந்தல் நரைப்பது கூந்தல் கொட்டுவதிலிருந்து பாதுகாக்கும் ✱ பொடுகையை உடனுக்குடன் அகற்றும் ✱ தொற்றுதலை நிறுத்தும் ✱ கூந்தலின் அடிப்பகுதியில் ரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்தும் ✱ கிருமிகளிலிருந்து கூந்தலுக்கு



முழு பாதுகாப்பை கொடுத்து கூந்தலுக்கு வலுசேர்க்கும் ✱ இதில் வைட்டமின் C&E இருப்பதால் கூந்தலுக்கு நல்ல வளர்ச்சி ✱ கூந்தலுக்கு சக்தி கொடுக்கும்.

SESA OIL The Premium Hair Care

* Prevents premature greying & falling of Hair * Eliminates flaky Dandruff * Checks infection * Improves blood circulation to hair follicles * Contains wheat germ protein to strengthen hair & prevents damage * Enriched with Vitamin C & E * Provides Nutrition

Indications

* Malnutrition of Hair body * Fungal or Bacterial infections of Scrap * Loss of Shine & Gloss of Hair Shaft * Alopecia Areata



Super Stockist for Tamil Nadu

ARIHANT PHARMACEUTICALS PVT. LTD., CHENNAI. Ph: 25382395, 25364874
CHAITHANYA PHARMA, Madurai; Ph: 2340090, Mobile:9843094618

Chennai Stockist : All Apollo Pharmacy; Help Line : 9622081086; Vasantha Enterprises 24794101; Paras 26450029; Mahaveer 24837740; Srinath 25362769; Suresh 25544422; Coimbatore : Selva Ratna 2397085 ; Viswanathan 2238273 Vijay Pharma 2567253; Salem : Venkateswara 2418204; Ratna 2262597; Senthil 2261965; Meenachi 2267272 Varma Pharma 2420971; Pattukottai : Annai Agencies 252848; Madurai : Ratna 2343550, Sri Nagappa : 2340459 Krishna 2630935 Tuticorin : Annai 2320902, Virudhunagar : Ram 281991 Vellore : R.S. Agencies 2213902, Suresh: 2225618 Dindigul : Agathiar, 2426642; Kalyani 2430462; Krishnagiri Kuttappa 2231211; Erode : Salmar 2252255, Ratna 2257600, Ramana 2250390; Thiruvarur : Meenu 222585, Raja Tirupur : Bhawa 240610; Tirunelveli : Krishna 2331078 Thanjavur : Ganesh P.L.A. 231193 : Medi Sales, 222444 Villupuram : Kailash, 223332, Alamula 954146223208; Chidambaram : Natraj 220224; Pondicherry: Parm House 2212001, City Medical 333305; Kallachurichi : Raja Ayurvedic, 2212001; Trichy : Vaduganathan, 2764066; Meenakshi 2706848, Mani Pharma 2701355; Kumbakonam : Shanmuga & Co 2423269; Sudharsan 2425820 Pudukottai : Annamalai 420995 MLM 223624 Nagerkoil : Gopalan Aasur 2301561 Kancheepuram : Tamil Nadu Agencies, 222285; Dharmapuri : Ganesh 261084 Ooty : Amirtha 2448930; Karur : Anna 261966; Pollachi : Arun 225270 Palani: Best 24769; Choozhal : Gayathri 2210991; Thuckalay : Green 257162; Paramakudi : Kamalam 226340; Theni : Preethy 254203; Kanaga : 255124; Karaikudi : Krishna 2436886, Vadalore : Lakshmi 219067; Karur : Sri Sakthi 284294; Tenkasi : Sundar 222679, Cuddalore: V.G.K 248356; Surendai : S.R.S 261579 Aranthangai Rachi : 270396, Port Blair : Mohinder Kaur, 30142.

Manufacture by : BAN LABS LTD., Rajkot 360 004.

WANTED FMCG DEALER IN Tamil Nadu

இந்தியன் இன்ஸ்டிடியுஷன் ஆப் பியுட்டி தெரபி

(அரசு அங்கீகாரம் பெற்றது)

ஆயூர்வேதிக் / ஹெர்பல் அழகு கலை பயிற்சி

மற்றும்

அழகு நிலையம்

வேலை வாய்ப்பு லைசென்ஸ் லோன் கைடன்ஸ்

தவணை முறை பயிற்சிக் கட்டணம்



2000 மாணவிகளுக்கு மேல் எங்கள் நிறுவனத்தில் பயின்று சுயமாக தொழில் செய்து முன்னேறி உள்ளார்கள். நீங்களும் எங்கள் நிறுவனத்தில் பயின்று வாழ்க்கையில் சுயமாக சம்பாதிக்கவேண்டுமா....

மணப்பெண் அலங்காரத்தை கம்ப்யூட்டர் உதவியுடன் மணப்பெண்க்கு தேவையான மேக்கப் ஹேர்ஸ்டைல் போன்றவைகளை பார்த்து தேர்வு செய்து கொள்ளலாம்.

ஏற்கனவே அழகு நிலையம் நடத்தி வருபவர்களுக்கு, இந்த ஆயூர்வேதிக் அழகுகலை பயிற்சி மற்றும் COMPUTERISED HAIR STYLING AND MAKEUP TECHNIQUES (விடுமுறை நாட்களிலும்/ பகுதி நேரமாகவும்) பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது.

சிறப்பு அம்சங்கள்: அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற நிறுவனம், அரசு சான்றிதழ்

HAZEENA'S AYURVEDIC / HERBAL BEAUTY PARLOUR

அனைத்து விதமான ப்யூட்டி பார்லர் சர்வீசுகளும் / மற்றும் ஆயுர்வேதிக் ட்ரீட்மெண்ட்டும் சிறந்த முறையில் அளிக்கப்படும்

மேலும் விவரங்களுக்கு: **M. Hazeena Syed,** Director.
No. 6, Pycrofts Road, Triplicane,
Chennai - 5.
Phone: 28442970 / 28443105
Cell: 98400 34672, email: iibt@rediffmail.com

All kinds of Beauty Parlour equipments & Cosmetics Available.

Watch our Programme on POTHIGAI TV at 11.30 A.M. to 12.00 P.M. on Every Saturday

வித்தியாசமான வங்கி மானேஜர்!

நஃபிஸா ஷிகாரி என்ற பெண்மணி மும்பையில் சென்ட்ரல் வங்கியில் ஃபாரின் எக்ஸ்சேன்ஜ் மேனேஜராக இருக்கிறார். இதில் என்ன ஆச்சரியம், பெரிய விஷயம் இருக்கு என்று தானே கேட்கிறீர்கள். இருக்கு இருக்கு- நஃபிஸா ஷிகாரி கடகடவென கம்ப்யூட்டரில் படபடவென டைப் அடிப்பதைப் பார்த்தால், இவர் கண் பார்வையற்றவர் என்று யாராலும் சொல்ல முடியாது!

"கடவுள் எனக்கு நல்ல ஞாபக சக்தியைக் கொடுத்துள்ளார். குறிப்பாக, எண்களை!! கடவுள் ஒன்றை எடுத்துக் கொண்டால், பத்தைக் கொடுப்பான் என்பார்கள். அது உண்மைதான்" என்கிறார் நஃபிஸா!

பாசிடிவ் திங்கிங்... நல்லதையே நினை. 48 வயதான இவர், 1999ம் ஆண்டு ஜனாதிபதியிடம் இருந்து தேசிய விருது பெற்றுள்ளார். ஊனமுற்றவர்களுக்கு வழங்கப்படும் விருது இது. அவருக்குச் சிறந்த ஊழியர் என்று பட்டம் பெற்றுத் தந்தது. இவரது தோழிகளும், பக்கத்து வீட்டுக்காரர்களும் செய்த உதவிகளை எப்போதும் நினைத்து மகிழ்கிறார்.

சென்ட்ரல் வங்கியில் முதன் முதலில் டெலிபோன் ஆபரேட்டராகச் சேர்ந்தார். பிறகு எப்படி ஆபீஸராக உயர்ந்தார் என்பதுதான் பெரிய விஷயம். ஃபோரெக்ஸ், வட்டி, காசோலை, டிடி போன்றவை இவருக்கு அத்துப்படி!! இவரது உயர் அதிகாரிகள் இவரை ஆபீஸர் தேர்வு எழுத எப்படி அனுமதித்தார்கள்? நஃபிஸா விடவில்லை. தனது திறமையைக் காட்டி, 6000 பேர் எழுதிய தேர்வில், இவர் 28ம் இடத்தைப் பிடித்து பலரையும் ஆச்சரியப்படுத்தினார். அதிகாரிகள் இவரது அபார சாதனையைப் பாராட்டினார்கள். பிறகு என்ன, சென்ட்ரல் வங்கியில் மானேஜர் பதவி கிடைத்து விட்டது!

இன்று நஃபிஸா யார் உதவியும் இன்றி பஸ், டிரெயின் போன்றவற்றில் மற்றவர்களைப் போல் வந்து செல்கிறார்.

வீட்டின் கம்ப்யூட்டரில் அமர்ந்து, மற்றவர்களோடு 'சாட்' செய்கிறார். டீவி நிகழ்ச்சிகளில் நேஷனல் ஜியோகிரபியை ஆர்வமாகக் கேட்பார்!!

— போரூர் ஆர். சீதா





சர்க்கரைப் பொங்கலின் சகோதரி

மேல்நாட்டு உணவு வகைகளை, அது நமக்குப் பொருந்தாவிட்டாலும் கூட தேடித் தேடிச் சாப்பிடும் நாம் பழைமையும், எளிமையும், இனிமையும், சத்தும், நமது உடம்புக்கு ஒத்துபோகக்கூடிய தன்மையும் கொண்ட ஆகார வகைகளைச் செய்து சாப்பிட்டுப் பார்க்கலாமே! அப்படிப்பட்ட பழைமையான உணவுகளில் ஒன்றுதான் பாச்சோறு!

சர்க்கரைப் பொங்கலின் சகோதரி யார் என்கிறீர்களா? 'பாச்சோறு'தான். சர்க்கரைப் பொங்கலின் அதே செய்முறையிலும், அளவுகளிலும் செய்யப்படுகிறது. நெய்தல்



நிலத்து மக்களின் முக்கிய விருந்துச் சோறாகிய இது, திருவிழா சமயங்களிலும், குடும்ப விழா நேரங்களிலும் செய்து உண்ணப்படும். ஆனால் உபயோகப்படுத்தப்படும் பொருள்களில் சிறிது மாற்றமுண்டு.

பச்சரிசிக்குப் பதிலாக புழுங்கல் அரிசி உபயோகப்படுத்தப்படும். அதிலும், சட்டென்று வேகும் 'டொப்பி அரிசி' எடுப்பதில்லை. நின்று நிதானமாக வேகும் 'செங்கல்பட்டு' ரகமே சிறந்தது. அந்த நாள்களில் 'சம்பா, செந்தி' ரகங்கள் உபயோகப்படுத்துவார்கள். வெல்லத்திற்கு பதிலாகக் கருப்பட்டியும், பயத்தம் பருப்புக்குப் பதிலாக பெரும் பயிறு எனப்படும் காராமணியும் உபயோகப்படுத்தப்படும்.

இனிப்பின் தேவைக்கேற்றாற்போல் கருப்பட்டி எடுத்துக் கொள்ளலாம். அதை இளைத்துச் சிறிது நீர் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து கரைந்து பாகானதும் கல், மண் போக அரித்து விட்டு, அரிசியும், பயறும் நன்கு வெந்து தண்ணீர் சுண்டியதும், அதில் ஊற்றி ஏலப்பொடியும், சுக்குப் பொடியும் போட்டு இறக்கவும்.

நெய் தேவையில்லை. கூடுதல் ருசி வேண்டுமானால் கருப்பட்டி பாகு ஊற்றிய பின் சிறிது கெட்டித் தேங்காய்ப் பால் ஊற்றலாம்.

'பாச்சோறு' ரெடியானதும், புதிதான பனை ஓலைப் பாயில் வெள்ளைத் துணியை விரித்து அதில் கொட்டி ஆற விடுவார்கள். ஆக, இந்த பாய்ச் சோறுதான், பாச்சோறாக மருவியிருக்க வேண்டும். சமைக்கும் போது தேங்காயைச் சேர்க்காமல், அனைவருக்கும் பரிமாறும் போது பூப்போல் துருவிய தேங்காயைச் சோற்றின் மீது வைத்துத் தருவார்கள்.

புதிதாக மீன் வலை வாங்கியவர்கள் அதை உபயோகபடுத்தும் அன்று, 'பாச்சோறு' சமைத்து வலையின் மீது வாழையிலை போட்டு அதில் கொட்டி அனைவரையும் சாப்பிட அழைப்பார்கள். பெரியவர்களும், குழந்தைகளும் போட்டி போட்டுக் கொண்டு சாப்பிடுவார்கள். ஒருவேளை கடலில் உள்ள மீன்களும் இதுபோல போட்டி போட்டுக் கொண்டு வலையில் விழ வேண்டும் என்ற நம்பிக்கையாக கூட இருக்கலாம்.

கல்யாணச் சமயங்களில் தாலிக்குப் பொன் வைக்கும் போது, காராமணி சேர்க்காமல், சிறிது மஞ்சள் போட்டு 'பாச்சோறு' சமைத்து அக்கம் பக்கத்தவர்களை அழைப்பதுண்டு. அப்போது இதை 'தாலிச் சோறு' அல்லது 'மாங்கல்யச் சோறு' என்று மங்கலமாக அழைப்பதுண்டு.

- ஏஞ்சல் பாப்டிஸ்ட், கன்யாகுமரி.

மங்கையர் மலர்

ஆண்டு மலர்
இரட்டைச் சிறப்பிதழ்



கல்விக்கும் அப்பால்...

பிப்ரவரி 2004

சிறப்பிதழாக மலருகிறது. பள்ளிக்கூடங்களில் கல்வி எவ்வளவு முக்கியமோ அந்த அளவு மாணவனை மனிதனாக்குவதும் முக்கியம் அல்லவா? 'ஆமாம், நாங்கள் எக்ஸ்ட்ரா கரிகுலர் ஆக்டிவிடீஸ் லாம் வைத்திருக்கிறோம். பெயிண்டிங், என்சிசி, யோகா...' என்று சொல்வார்கள். கல்விக்கும் அப்பால் இவைகள் மட்டுமல்ல...

ஓ மாணவர்களுக்குச் சுத்தம், சுகாதாரம் தரப்படுகிறதா?

குறிப்பாக –

ஓ வயது வந்த மாணவிகளின் 'அடிப்படைத் தேவைகள்' நிறைவேற்றப்படுகின்றனவா?

ஓ அவர்கள் மன அளவில் நல்ல பிரஜைகளாக எந்த அளவு பள்ளிகள் உதவுகின்றன?

இன்று நம்முடைய இளைஞர்கள் சர்வதேச தரத்திற்குக் கல்வியால் உயர்ந்திருக்கிறார்கள்.

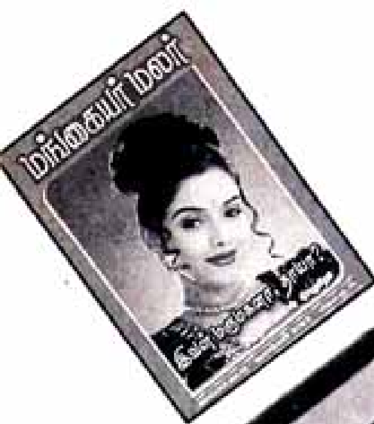
ஆனால் நடை, உடை, பாவனைகளால் அவர்கள் சர்வதேச தரத்திற்கு உயர நம் பள்ளிகள் பயிற்சி தருகின்றனவா?

பேஷன் உடையும் நுனிநாக்கு ஆங்கிலமும் மட்டுமே நாகரீகமாகி விடாதே!

எல்லோரும் சேர்ந்து விவாதிப்போமே! சகோதர, சகோதரிகள் இந்த அற்புதமான சிறப்பிதழில் பேசலாம் வாருங்கள்! டீன்-ஏஜ் மாணவிகளின் சங்கடமான 'டாய்லெட்' பிரச்னையிலிருந்து, குப்பை போடும் கலாசாரம் வரை எல்லாவற்றையும் பற்றிப் பேசலாம்!

கடைசி தேதி - உடனே எழுத வேண்டியதுதான்!





சொல்ல விரும்புகிறோம்!

யிருந்தாலும்) இடப் பிரச்னை, அழகு இவற்றிற்காக நாம் பழையப் பொருட்களைத் தூக்கி எறியும்படி சொன்னால் கூட ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒரு தனிக்கதை இருக்கும்.
சென்னை - 64, வத்சலா சதாசிவன்.

காதில் அக்குபிரஷர் சிகிச்சை செய்வதன் மூலம் பல நோய்களை (மைக்ரேன் வகை நோய்கள்) குணப்படுத்த இயலும் என்பதை விவரித்த கட்டுரை பிரமிப்பில் ஆழ்த்தி விட்டது. வள்ளுவர் இன்றிருந்தால் இக் கட்டுரையைப் படித்த பின் -

"செவி ஒன்று இருந்தால் போதும் புவியில் நோய்கள் தலை காண்பரிது" என்று ஒரு குறள் இயற்றியிருப்பார்!
அயன்புரம், த. சத்தியநாராயணன்.

சாரதா தேவி அன்னை திருடர்களிடமே, "அப்பா நான்தான் உங்கள் மகள் சாரதை" என்று கூறிய போது மனது உருகிப் போனேன்.

ஸ்ரீஸுக்தத்திலுள்ள ஸ்ரீதேவியின் திருநாமங்களை யாராவது எழுத மாட்டார்களா என ஆவலோடு காத்திருந்தேன். என் எண்ணம் நிறைவேறியது. விளக்கத்துடன் கூடிய ஸ்ரீஸுக்த நாமாவளிகள் அற்புதம். எழுதி வரும் திரு. கி. ஜகந்நாதன் அவர்களுக்கு அனந்தகோடி நமஸ்காரங்கள். எனது ஸ்லோக நோட்டில் 'ஸ்ரீஸுக்த நாமாவளி' என எழுதி, ஆறு நாமாவளிகளையும் எழுதி ஜபிக்கத் துவங்கி விட்டேன்.
சென்னை - 64, சியாமளா ராஜகோபால்.

லலிதா பாரதி பேட்டியில் பாரதி குறித்துத் தவறான பிரச்சாரம் நடத்துவாக குறிப்பிட்டார். அவர் வாழ்க்கையைப் பற்றி மட்டுமா? அவருடைய கவிதையே தவறாகப் பேசப்படுகிறது. "மெல்லத் தமிழ் இனிச்சாகும்" என்று பாரதி சொன்னதாக ரொம்பப் படித்த, பிரபல மானவர்கள் கூட எழுதுகிறார்கள், பேசுகிறார்கள். ஆனால், பாரதி "மெல்ல தமிழ் இனிச் சாகும் என்றொரு பேதை சொன்னான்" என்று தமிழ்சாகும் என்றவனை பேதை என்றே சொல்கிறார். நுனிப்புல் மேய்கிறவர்கள்தான் இன்னமும் இருக்கிறார்கள்.
சென்னை - 5, சீனிவாசன்.

ஸ்ரீ தொடருக்கு ஓவியர் ம.செ. வரைந்த மகாவிஷ்ணு மகாலக்ஷ்மியை மாலையிடும் மங்களக் காட்சி தெய்வாம்சத்துடன் அமைந்திருந்தது வெகு சிறப்பு!
நெய்வேலி, க. இந்துமதி.

அனுராதா ரமணன் அவர்களின் 'சீனி சீசா' சிறுகதை மிக நன்றாக இருந்தது. இதில் வரும் சீதா கதாபாத்திரம் போல் என் அம்மா இருக்கிறார். எங்கம்மாவிற்கு அவர்களுடைய அப்பா கல்யாண சீர்வரிசையாகக் கொடுத்த 'டிரங்' பெட்டியை இன்னும் பொக்கிஷமாகப் பாதுகாக்கிறார். (பெட்டி நன்றாகத் துரு ஏறி

'மாமியார் - மருமகள்' சிறப்பிதழா?

அன்பு சகலத்தையும் தாங்கும் என்பது எவ்வளவு உண்மை.
மதுரை - 16, ஜி. அருள் ராணி.

வயதான பெற்றோர்களை, முதியோர் இல்லத்தில் விட்டு விட்டு, தன் மனைவி, குழந்தை, குடும்பம் என நடமாடி வரும் மகனைத்தான் பார்த்து வருகிறோம். சாவின் எல்லைக்கே சென்று (90% இரு கிட்னிகளும் பழுது) மன உளைச்சலில் அவதிப்பட்ட, (கணவனை இழந்த) கே.எம். ராஜம் ஸ்ரீனிவாசன் தமது மருமகளின் கருணையினால் (தமது தகப்பனாரை பணம் கட்டச் சொல்லி, அலுவலகத்தில் லக்ஷம் ரூபாய் கடன் பெற்று, தமது தாய் வீட்டில் தங்க வைத்து பராமரிப்புப் பணிவிடைகளினால்) மறுபிறவி அடைந்துள்ளார் உண்மையில், அப் பெண்மணி தெய்வத் திருமகளே!!
கோயமுத்தூர், கோமதி அனந்தமணி.

'மனசுக்குள் ஓர் ஊஞ்சல்' போல் மாமியார் - மருமகள் உறவு அமைந்து விட்டால்... குடும்பம்... ஒரு கோயில் என்றாகி விடுமே? அது சரி, இந்த இதழ் 'மாமியார் -மருமகள்' சிறப்பிதழா என்ன?
சென்னை - 49, மயிலை கோபி.

அட்டை வண்ணப்படம் : **சங்கர் சத்யமூர்த்தி**

ARTHRITIS ❋ மூட்டுவலி / CALCANEAL SPUR ❋ குதிகால்வலி



▼ குதிகால்களில் எலும்பு வளர்ந்து நடக்க முடியாமல் வலி. (Calcaneal Spur) ▼ கை, கால்களில் மூட்டு வீக்கமும், வலியும். ▼ கை, கால் விரல் மூட்டுகளில் வீக்கமும் வலியும். ▼ கழுத்து வலி (Cervical Spondylitis) ▼ நடுமுதுகின் கீழ்பகுதியில் வலி (Lumbar vertebra and Sacral Joint area) ▼ இடுப்பு எலும்பும் (Pelvic Bone) தொடை எலும்பு தலையும் (Femoral Head) சேருமிடம். ▼ குதிகால் இணைப்புகளில் வலி, முதலியவை பல ஆண்டுகளாக இருந்தாலும் ஆங்கில மருத்துவருடைய ஆலோசனையின்படி வித்தியாசமான இயற்கை வைத்திய முறையில், பக்க விளைவுகள் இல்லாமல் நலம்பெற செய்கின்றோம். இந்தியா மற்றும் வெளி நாடுகளில் இருந்தும் வியாதியஸ்தர்கள் வருகிறார்கள்.

மதிப்பிற்குரிய டைரக்டர் திரு.எஸ்.பி.நாயுடு அவர்களுக்கு,

நான் கழுத்துவலி, முதுகு வலிக்காக தங்களுடைய சென்டரில் சிகிச்சை எடுத்தேன். 20 நாள் சிகிச்சையில் 90 விழுக்காடு வலி குறைந்து விட்டது. தங்கள் டாக்டர்கள் கொடுத்த லேகியம் சாப்பிட்டு வருகிறேன். தங்கள் ஆஸ்பத்திரியில் பணிபுரியும் டாக்டர்களுக்கும், எல்லா நர்சுகளுக்கும், மேசியர்களுக்கும், பிசியோ தெரபிஸ்டுகளுக்கும், சமையல் டிபார்ட்மென்டில் உள்ளவர்களுக்கும் மற்றும் முன் ஆபீசில் உள்ள கவுன்சிலர்கள், அட்மினிஸ்டிரேடிவ் அதிகாரி, மற்றும் என்னை அன்புடன் கவனித்த அனைவருக்கும் எனது உளமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். நன்றி. வணக்கம்.

இப்படிக்கு
N. குஞ்சிதம்,
118, காமராஜ் அவென்யூ, அடையாறு, சென்னை - 600 020

PARKINSONS DISEASE, ALZHEIMERS DISEASE

ஆகியவைகளுக்கு பக்கவிளைவுகள் இல்லாத சிறந்த மூலிகை மருந்து தரப்படும்.

CANCER - புற்றுநோய்

ஆரம்ப நிலையில் உள்ள புற்று நோய்க்கு இயற்கையான முறையில், சிறப்பான, பக்க விளைவுகளோ, வலியோ, அசௌகரியமோ இல்லாத வகையில் சிகிச்சை அளிக்கின்றோம். புற்று நோயாளிக்கான பிரத்யேக உணவு வழங்கப்படும். அத்துடன் பிசியோதெரபி, யோகா, பிராணவாயு சிகிச்சை மற்றும் இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கக் கூடிய இயற்கை முறை சிகிச்சை அளிக்கப்படும். ரேடியேஷன், கீமோதெரபி எடுத்துக் கொள்ளும் புற்று நோயால் மிகவும் பாதிப்படைந்துள்ளவர்களுக்கு அதன் பக்க விளைவுகளை குறைக்கும்படியான (உதாரணமாக : முடி உதிர்தல், இரத்த சோகை, வாய்ப் புண் போன்றவை) இயற்கை முறை சிகிச்சையும், கேன்சர் வியாதியஸ்தர்களுக்கு தேவையான பாதுகாப்பான உணவு வகைகளும் வழங்கப்படும்.

ASTHMA - ஆஸ்துமா

1. Dyspnea (மூச்சுத் திணறல்) 2. Respiratory difficulties (மேல்மூச்சு வாங்குதல்) 3. Dry cough (வறட்டு இருமல்) 4. Cough with sputum (சளியுடன் கூடிய இருமல்) 5. Running Nose (மூக்கில் நீர் வழிதல்) 6. Nasal Block (மூக்கடைப்பு)

WEIGHT REDUCTION (உடல் பருமன்) for LADIES & GENTS

எங்களிடம் நாள்பட்ட இதர நோய்களுக்கும் ஆலோசனை கேட்கலாம்.

  அடையார் இயற்கை வைத்திய மையம் 

ADYAR NATURE CURE CENTER™ Regd. Hospital

No. 6, SECOND CROSS STREET, KASTURBHA NAGAR, ADYAR, CHENNAI - 20.
Phone:2441 3399, 2440 2470. Tele Fax: 044-2491 6650 (காந்திநகர் பஸ் டெர்மினஸ் எதிரில்)
www.adyarnaturecure.com E-mail: adyarnaturecure@yahoo.com,

குறிப்பு: சாதா, A/C தங்கும் அறைகள் மற்றும் ஜெனரல் வார்டு, கலர் டி.வி., போன் வசதியுடன் கிடைக்கும். பிராமணர்களால் தயார் செய்யப்பட்ட சைவ உணவு வசதி மட்டும் உண்டு. முன்பதிவு அவசியம்.



சூப்பர் பால் பாயசம்!

அருமையான பால் பாயஸம் சுலபமாகச் செய்யலாம்.

தேவையான பொருட்கள் :

பால் - 1லிட்டர்,
அரிசி - அரை ஆழாக்கு,
சர்க்கரை - 1 ஆழாக்கு
ஏலக்காய், முந்திரி அவரவர்கள் விருப்பப்படி.

செய்முறை :

1 லிட்டர் பாலை அப்படியே குக்கரில் விடவும். (வேறு பாத்திரத்தில் அல்ல) அரிசியைக் களைந்து அதனுடன் சேர்க்கவும். அடுப்பை மூட்டி குக்கரை வைக்கவும். ஆவி வந்தவுடன் வெயிட் போடவும். சில நிமிடங்களில் வெயிட் போடும் இடத்திலிருந்து சிறிது சிறிதாக தண்ணீர் வர ஆரம்பித்ததும் அடுப்பை சிம்மில் வைத்து விட்டு மணியைப் பார்க்கவும். சரியாக இருபது நிமிடம் ஆனதும் அடுப்பை அணைத்து விடவும். பத்து நிமிடம் கழித்துத் திறந்தால் சந்தனக் கலரில் சூப்பரான பாயஸம் ரெடியாக இருக்கும்.

சூடாக இருக்கும்போதே சர்க்கரை சேர்த்துக் கலக்கவும். கொதிக்க வைக்க வேண்டாம். திரட்டுப்பால் வாசனையுடன் நன்றாக இருக்கும். வேண்டுபவர்கள் ஏலக்காய், முந்திரி சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அப்படியேயும் சாப்பிடலாம்.

விசேஷ நாட்களில் சுலபமாகச் சமையல் செய்யும் முறை :

பருப்பை 2 ஆழாக்கு போட்டு 4 மடங்கு தண்ணீர் சேர்த்து மஞ்சள் பொடி போட்டு குக்கரில் (வேறு பாத்திரத்தில் அல்ல) போட்டு வெயிட் போட்டு ஒரு விசில் வந்ததும் அணைத்து விடவும். குக்கரிலேயே போடுவதால் சீக்கிரமாக ஒரு விசில் வந்து விடும். 10 நிமிடங்களில் திறந்தால் பருப்பு நன்றாக வெந்திருக்கும். மேலாக உள்ள தண்ணீரை ரசம் செய்ய வைத்துக் கொள்ளலாம்.

கொத்தவரைக்காய், அவரைக்காய், காராமணி, பீன்ஸ் போன்ற காய்கறிகளையும் அலம்பி குக்கரிலேயே (வேறு பாத்திரத்தில் அல்ல) மஞ்சள் பொடி உப்பு போட்டு தண்ணீர் விட்டு குக்கரை மூடி வெயிட் போட்டு ஒரு விசில் வந்ததும் அடுப்பை அணைத்து விடவும். 10 நிமிடத்தில் திறந்து பார்த்தால் நல்ல கலருடனும் தேவையான அளவு வெந்தும் இருக்கும்.

உருளைக்கிழங்கை நன்றாக அலம்பி முழுசாகப் போட்டு தண்ணீர் ஊற்றி குக்கரில் போட்டு ஒரு விசில் வந்ததும் அணைத்து விட்டால் திட்டமாக வெந்திருக்கும். சேனைக் கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு போன்றவைகளை தோல் சீவி

நறுக்கி மஞ்சள் பொடி, உப்பு சேர்த்து இதே முறையில் வேகவைக்கலாம். காய்கறிகளில் தண்ணீர் அதிகமாக இருந்தால் அதை சூப் செய்ய வைத்துக் கொள்ளலாம். இரண்டு குக்கர் வீட்டில் இருந்தால் மாற்றி மாற்றி வைத்து சீக்கிரமாகச் சமையல் வேலையை முடித்து விடலாம்.

கூட்டு செய்வதாக இருந்தால் குக்கரிலேயே அடியில் பயத்தம் பருப்பு அல்லது கடலைப் பருப்பு போட்டு அதன் மேல் காய்கறியை நறுக்கி அலம்பிப் போட்டு மஞ்சள் பொடி, தண்ணீர் சேர்த்து ஒரு விசில் வந்ததும் அணைத்து விடவும். பருப்பு போடுவதால் உப்பைப் பிறகு போட்டுக் கொள்ளலாம். கடைசியில் குக்கரை நன்றாக அலம்பி மங்கையர் மலரில் (அக்டோபர் இதழ்) நான் எழுதிய சுலபமாகச் சாதம் வடிக்கும் முறைப்படி சாதம் வடிக்கலாம்.

வாழைக்காய் பொடிமாஸ் பண்ணும் முறை :

வாழைக்காயை மேல் காம்பை மட்டும் நறுக்கி நன்றாக அலம்பவும். குக்கரில் அடியில் ஏதாவது வைத்து விட்டு மேல் பாகத்தில் செபரேட்டரில் தண்ணீர் இல்லாமல் முழு வாழைக்காயை அப்படியே வைத்து ஒரு விசில் வரும் வரை வேகவிடவும். 10 நிமிடம் கழித்து திறந்து காயை நன்கு ஆற விடவும். ஆறியபின் தோலை உரித்து காரட் துருவியில் துருவவும். சூடாக இருக்கும் பொழுது துருவினால் ஜாம்மாக ஆகி விடும். பிறகு உப்புப் போட்டு கலந்து தேங்காயெண்ணெயில் கடுகு, உளுந்தம் பருப்பு, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் அரிந்து கருவேப்பிலை சேர்த்து தாளிக்கவும். தேங்காயைத் துருவிப் போடவும். நூல் நூலாக பார்ப்பதற்கு மிகவும் அழகாக இருக்கும்.

— என். ருக்மணி

இளநீர் வழுக்கை - தேங்காய் - பால் பாயசம்



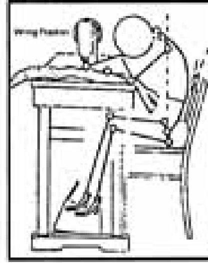
இதைச் சாப்பிட்டவர்களை நிச்சயமாக இது எப்படி செய்தது என்று கேட்கத் தூண்டும். மதுரை தாஜ் கார்டன் ரீடிரெட்டில் சாப்பிட்ட பின் செஃபை கூப்பிட்டு பாராட்டி விட்டு ரெஸிப்பி கேட்டேன். எழுதியே கொடுத்தார்.

பால் - 3 லிட்டர், சர்க்கரை - ½ கப், தேங்காய் பால் (முதல் பால்) - 1 லிட்டர், மில்க் மெய்டு - ½ டின், இளநீர் தேங்காய் வழுக்கை - 200 கிராம் (1 கப்), ஏலக்காய்ப் பொடி - 1 டீஸ்பூன், பிஸ்தா - சிறு துண்டாக்கியது.

பாலை பாதியாக வற்ற வைத்து ஆறவைக்கவும். இத்துடன் மற்ற எல்லாவற்றையும் சேர்த்து பிளெண்டரில் போட்டு ஸ்மூத்தாக மிக்ஸ் பண்ணவும். ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து ஜில் என்று ஆனதும் கிண்ணங்களில் போட்டு, மேலே பிஸ்தா துண்டங்களைத் தூவி பரிமாறவும்.

- ஜெயா

ஆடை தயாரிப்பில் அசத்தல்





கலக்கல் டிரஸ்ஸில் இருக்கும் திரிஷாவைப் பார்த்ததும் மனசு சந்தோஷத்தில் குதிக்கிறதா? பார்ப்பதோடு நிறுத்திக் கொள்ளாமல் அடுத்த ஸ்டெப்புக்கும் போக ஆசை வருகிறதா? டோன்ட் ஒர்ரி... அடுத்த ஸ்டெப்புக்குப் போகலாம்! திரிஷா அணிந்திருக்கும் உடையைப் போல் நீங்களும் டிஸைன் பண்ணலாம். (இதுதான் அடுத்த ஸ்டெப்! ஹி... ஹி...!) அதற்கு நீங்கள் அப்பேரல் டிசைனிங் கோர்ஸ் படித்திருக்க வேண்டும். இவ்விதமான டிப்ளமா கோர்ஸ்களை வழங்குவது கிண்டியில் உள்ள ஆயத்த ஆடை பயிற்சி வடிவமைப்பு மையம் (Apparel Training & Design Centre) இந்த கோர்சுக்கு Diploma in Apparel Manufacturing Technology என்று பெயர்.

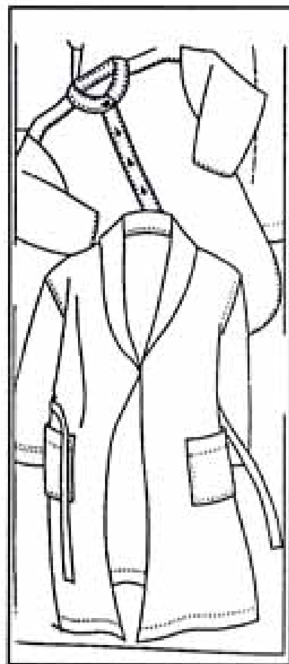
இந்த மையம் மத்திய அரசின் ஜவுளித் துறையால் நடத்தப்படுகிறது. ஜவுளி ஏற்றுமதியை அதிகரிக்க, கார்மெண்ட் இண்டஸ்ட்ரியில் விருப்பமுள்ளவர்களுக்கு டிரெயினிங் கொடுத்து உள்ளிழுப்பதுதான் இந்த மையத்தின் நோக்கம்.

இந்த டிப்ளமோ கோர்ஸில் கார்மெண்ட் இண்டஸ்ட்ரியின் உற்பத்தியை அதிகரிக்கத் தேவையான அடிப்படைகள், புது ஃபேஷனில் எப்படி டிரஸ்ஸை டிஸைன் பண்ணுவது, தரக் கட்டுப்பாட்டினை மேன்மைப்படுத்துவது என்ன பிரிண்டிங் முறையைப் பயன்படுத்தலாம், ஏற்றுமதி - இறக்குமதி நுணுக்கங்கள், மற்றும் ISO 9000 உட்பட எல்லாவற்றையும் கற்றுத் தருகிறார்கள்.



இந்த கோர்ஸுகளில் சேருவதற்கு குறைந்த பட்சம் பத்தாவது தேர்ச்சி பெற்றிருந்தாலே போதுமானது. செலவுகள் மிகக் குறைவானதே. அதாவது ரூ.2500/- முதல் ரூ.25,000 வரைதான். நம் வசதிப்படி காலையிலோ அல்லது மாலையிலோ படிக்கலாம். இந்தப் பயிற்சி தமிழிலும், ஆங்கிலத்திலும் கற்றுத் தரப்படுகிறது.

இந்த மையத்தின் இணை இயக்குநர் வி. நாகராஜன், "இந்தியாவில் இன்னிக்கு கார்மெண்ட் எக்ஸ்போட்டுக்கு தான் முதலிடம். 35 ஆயிரம் கோடி வரை ஏற்றுமதியாகிறது. கார்மெண்ட் இண்டஸ்ட்ரியில் வேலை பார்க்கிறவர்கள் 3 மில்லியனுக்கு மேலே. இதில் பாதிக்கும் மேற்பட்டவர்கள் முறையாக கார்மெண்ட் பற்றிப் படிக்காமல் நுழைந்தவர்கள்தான்.



உலக மார்க்கெட்டில் வளர்ந்த நாடுகள், வளரும் நாடுகளிலிருந்துதான் கோட்டா (குறிப்பிட்ட நாடுகள் குறிப்பிட்ட, நிர்ணயிக்கப்பட்ட சதவிகிதத்தில்தான் விற்பனை செய்ய முடியும்!) அடிப்படையில் கார்மெண்ட் எக்ஸ்போர்ட் பண்றாங்க. 2005லிருந்து கோட்டா சிஸ்டம் நீக்கப்பட்டு, ஓபன் மார்கெட் சிஸ்டம்தான் வருது. இதனால மலிவான, தரமான தயாரிப்பைப் பொறுத்து எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் வாங்கலாம் என்கிற நிலைமை வந்துடும். இதனால் இந்தியாவுக்கு போட்டியை சமாளிக்க கார்மெண்ட் பற்றி படித்தவர்கள் அதிகம் தேவை. இப்போதுகூட கார்மெண்ட் துறை பற்றி படித்தவர்கள் 20 லட்சம் பேருக்கு வேலை இருக்கிறது. இன்னொரு விஷயம். அரசே கார்மெண்ட் இண்டஸ்ட்ரியை டெவலப் பண்ண Technology Upgradation Fund Scheme (TUF) என்ற பெயரில் பேங்க் மூலம் லோன் கொடுக்கிறது. இதனால் இக்கோர்ஸைப் படிப்பவர்களுக்கு வேலை நிச்சயம்" என்கிறார் உறுதியாக.

மேலும் விவரங்களுக்கு **அப்பேரல் டிரெயினிங் & டிசைன் சென்டர்** திரு.வி.க. இண்டஸ்டிரியல் எஸ்டேட், கிண்டி, சென்னை-32. போன் : 22312121



அதிசயமான

டாக்டர் ஆர்டாங்க் ஜும்ஸாய் என்பவர் தாய்லாந்து நாட்டிலுள்ள பாங்காக் பல்கலைக் கழகத்தில் பொறியியல் துறையில் ஒரு பேராசிரியர்; பகவான் ஸ்ரீ சத்ய சாயி பாபாவின் பரம பக்தரும் கூட. அன்பு செய்; அன்பை விடப் பெரிய சக்தி உலகில் இல்லை என்று சதா சர்வகாலமும் பகவான் தன்னுடைய சொற்பொழிவுகளிலும், தனிப் பேட்டிகளிலும் வற்புறுத்தி சொல்வதைக் கேட்டு அவருக்கு ஓர் எண்ணம் தோன்றியது. அதைச் செயலாக்க முனைந்து, தன்னுடைய மாணவர்களை ஒரு பரிசோதனைக்கு ஒத்துழைக்குமாறு கேட்டுக் கொண்டார்.

இரண்டு வரிசைகளில் ஒரே எண்ணிக்கையில் ஒரே மாதிரியான (மேரி கோல்ட்) பூச் செடிகள் நடப்பட்டன. ஒரே அளவு உரம், தண்ணீர், சூரிய ஒளி ஆகியவை அந்தச் செடிகளுக்கு கிடைக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளப்பட்டது. ஆனால் முதல் வரிசையிலுள்ள ஒவ்வொரு பூச் செடியையும் ஒரு மாணவர் தத்து எடுத்துக் கொண்டு(!) தினமும் அரை மணி நேரம் அதனுடன் அன்பாகப் பேச வேண்டும், அன்பான எண்ணங்களையே அதனருகில் எண்ண வேண்டும் அல்லது தான் மிகவும் விரும்பி ,அன்பு செய்யும், பாசம் காட்டும் ஒருவரைப் பற்றி ஆழ்ந்து நினைக்க வேண்டும் - சுருக்கமாகச் சொன்னால் அன்பான எண்ண அலைகளால் அந்தச் செடியை அரை மணி நேரம் முழுகடிக்க வேண்டும். ஆனால் மிகுந்த இடைவெளி விட்டு நடப்பட்டிருந்த இரண்டாவது வரிசைச் செடிகளை அப்படியே இயல்பாக வளர விட வேண்டும் எனறார் ஜும்ஸாய்.

மூன்று வாரங்கள் சென்ற பின் பார்த்தால் அன்பு காட்டப்பட்ட வரிசையிலுள்ள செடிகளில் ஒன்றைத் தவிர அத்தனையும் மற்ற வரிசையிலிருந்த செடிகளை விட குறிப்பிடத்தக்க வகையில் அதிக உயரம் வளர்ந்திருந்தன. பின்னர், இரண்டாம் வரிசையிலிருந்த செடிகளை விட விரைவாகப் பூக்கவும் செய்தன! பரிசோதனையின் முடிவில் எடை போட்டு பார்த்த போது அன்பு காட்டப்பட்டதால் சிறப்பாக வளர்ந்த முதல் வரிசைச் செடிகள் சுமார் 28 சதவீதம் கூடுதல் எடை காட்டின - இரண்டாம் வரிசை செடிகளை விட!

பொறியியல் மாணவர்களுக்கு இந்த மாதிரி எல்லாம் பரிசோதனை எல்லாம்

ஒரு சக்தி!



தேவையா என்று முதலில் முணுமுணுத்த மாணவர்கள் இந்த 'ரிசல்டைப்' பார்த்து அசந்து போனார்கள்! ஜும்லாய்க்கும் பரம திருப்தி!

ஆனால் 'அந்த' ஒரு செடி மட்டும் வாடி வதங்கிப் போனது ஏன் என்று அவரும் மாணவர்களும் குழம்பிப் போய் விடை தெரியாமல் தவித்து அதை தத்து எடுத்த மாணவரிடம் சொன்னபடி எல்லாம் ஒழுங்காகச் செய்தாயா என்று கேட்ட போது காரணம் வெளிப்பட்டு விட்டது! அவன்,

"சார்! அன்பின் சக்தி வளர்ச்சியை அதிகப்படுத்துமா என்று பார்ப்பதுதான் பரிசோதனையின் நோக்கம் என்றீர்கள். ஆனால் வெறுப்பின் சக்தி வளர்ச்சியைக் குறைக்குமா என்று பார்க்க தினமும் அரை மணி நேரம் அதைத் திட்டுவது, நான் மிகவும் வெறுக்கும் நபர்களைப் பற்றி அதனருகில் அமர்ந்து தீர்க்கமாகச் சிந்திப்பது, கோபப்படுவது என்றெல்லாம் செய்து வந்தேன்" என்றான்!

இந்தப் பரிசோதனை நடப்பதற்கு பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பே அமெரிக்கரான லூதர் பர்பேங்க் என்பவர் இயற்கையில் முட்களோடு வளரும் கள்ளிச் செடிகளிடம் அன்பைப் பொழிந்து, 'நீங்கள் முட்களை வளர்த்துக் கொண்டு உங்களை பாதுகாக்க வேண்டாம். யாருக்காகவும் பயப்பட வேண்டாம். நான் உங்களை அருமையாக பாதுகாப்பேன்" என்றெல்லாம் தினமும் பேசிப் பேசியே அவைகள் முள்ளில்லாமல் வளரச் செய்து விட்டார்!

இவைகளைப் பற்றி நான் சொற்பொழிவாற்றியதைக் கேட்ட ஒரு மாணவி பல வாரங்கள் கழித்து என்னிடம் வந்து, தான் இந்தச் சோதனையை தன் வீட்டிலுள்ள இரண்டு மணி பிளான்டுகளை வைத்துச் செய்ததாகவும், நிஜமாகவே அன்பு காட்டப்பட்ட செடி மற்றதை விட அதிக வளர்ச்சி அடைந்ததாகவும் கூறினாள்!

தாவரங்களே இப்படி அன்பின் சக்தியால் அற்புதமான மாற்றங்களை அடையுமானால், மனிதர்கள் அன்பின் மூலம் மாற மாட்டார்களா என்ன? மாறுவார்கள். ஆனால் இதற்கு உதாரணங்களாக புத்தர் அங்குலிமாலி என்ற கொடூரமான கொள்ளைக்காரனை பிட்சுவாக மாற்றியதையும், காந்திஜி நவ்காளியில் இந்து - முஸ்லீம் கலவரத்தை நிறுத்தியதையும் மட்டும் சொல்லிக் கொண்டிருந்தால்,

"ஆ! அவர்கள் எல்லாம் அவதார புருஷர்கள் அல்லது மஹாத்மாக்கள். அப்படி நம்மால் இருக்க அல்லது செய்ய

ஓம் பூர்ணானந்த வித்யாகர்







முடியுமா?" என்று நீங்கள் சொல்லி விடுவீர்கள். ஆகவே ஃபிலிஸ் கிறிஸ்டல் என்ற அமெரிக்கப் பெண்மணியின் அனுபவத்தையும் தெரிந்து கொள்ளுங்கள் :

பகவான் பாபாவை தரிசித்து விட்டு அமெரிக்காவிற்கு திரும்பிக் கொண்டிருந்தார் அவர். பெய்ரூட்டில் சற்று நின்று புறப்பட்ட விமானத்தில் இரண்டு பயங்கரவாதிகள் ஏறிக் கொண்டிருந்தனர்! வெறுப்பே வடிவெடுத்தது போல காணப்பட்ட அவர்கள் தாங்கள் கடத்தி வந்த துப்பாக்கிகளைக் காட்டி பயமுறுத்தியதோடு அல்லாமல், விமானத்தை வெடிவைத்துத் தகர்க்க ஏற்பாடுகளையும் செய்ய ஆரம்பித்தனர்! கண்ணால் பார்க்க முடியாவிட்டாலும் அடர்ந்த கரும் புகை போல பய உணர்வு விமானத்தில் சூழ்ந்திருந்தது.

"பகவானே! காப்பாற்று" என்று மனத்துக்குள்ளேயே ஓலமிட்டார் ஃபிலிஸ். அவரது உள் மனத்துள் பாபாவின் குரல் தெளிவாகக் கேட்டது : "அவர்களிடத்தில அன்பைச் செலுத்து'' என்றார் பாபா! வெறுப்பும் கொடூரமும் நிறைந்த அவர்கள் முகத்தைப் பார்த்தபடியிருந்த ஃபிலிஸ் அவர்களிடத்தில் அன்பு காட்டுவது என்பது இயலவே இயலாது என்று பாபாவிடம் மன்றாடினார். ஆனால் பாபாவோ கடவுள் விதிவிலக்கின்றி இருப்பதாகவும், எனவே அந்த பயங்கரவாதிகளின் உள்ளத்திலும் இருப்பதாகவும், அந்தக் கடவுளை அன்பு செய்ய வேண்டும். அத்தகைய கடவுளை நோக்கி அன்பைச் செலுத்த வேண்டும் என்றும் வற்புறுத்தினார்!

பாபாவின் தெய்வீக அன்பு வெள்ளம் தன் மூலமாக அந்த பயங்கரவாதிகளிடம் பாய வேண்டும் என்று ஆழ்ந்து முயற்சித்தார் ஃபிலிஸ்! அதிசயம் நடந்தது! ஆம்ஸ்டர்டாமில் விமானம் இறங்க சம்மதித்த அந்த இரண்டு பயங்கரவாதிகளின் முகங்களின் வெறுப்பின் அடர்த்தி குறைந்தது; ஏதோ ஒரு உள் மாற்றம் ஏற்பட்டதற்கு அடையாளமாக ஒரு உறுதி குலைந்த குழப்ப நிலையை முகம் பிரதிபலித்தது! பயணிகளோடு விமானத்தை வெடித்துச் சிதற வைக்கும் திட்டத்தை மாற்றி பயணிகளை எல்லாம் வெளியே போகவிட்டு விமானத்தை மட்டும் வெடிக்க வைத்து அவர்களும் வெளியே வந்து விட்டனர்.

குறிப்பு : அன்பு செய்வது என்றால்...

1. யாரிடம் அன்பைச் செலுத்துகின்றோமோ அவருக்குள் அல்லது அதற்குள்ளும் கடவுள் இருக்கிறார் என்பதை நம்புவது.

2. அன்பு செலுத்தப்படுபவரை முழுமையாக (நிறை குறைகளோடு) ஏற்றுக் கொள்வது; இந்தியாவின் மீது அன்பு என்றால் அதிலுள்ள நிறைவான விஷயங்களை சிறப்பாகச் சிந்தித்து, குறைகளைப் பொருட்படுத்தாமல் அவற்றை நீக்க இயன்றதைச் செய்ய முயற்சிப்பது. அப்படியே மற்றவர்களிடத்திலும்.

3. அன்பிற்குரியவரை அல்லது அன்பிற்குரியதை (அது மிருகமாகவும் இருக்கலாம் அல்லவா? செடியாகவும் இருக்கலாமே!) முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ள முயற்சிப்பது. உதாரணமாக, கொசுவை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பெண் கொசுக்கள் தான் நம் இரத்தத்தைப் பெற முயற்சிக்கின்றன. நாம் பெண் கொசுக்களாக பிறந்தால் என்ன செய்வோம்? எப்படி ஒரு மனிதப் பெண் கருவுற்று இருக்கும் போது டாக்டர் அறிவுரையின்படி டானிக் வாங்கித் தருகிறோமோ அதே போல பெண் கொசுவிற்கு இயற்கை எனும் டாக்டர் அறிவுறுத்திய சத்துணவுதான் நம் இரத்தம்! ஆகவே ஆத்திரப்படாமல், கோபப்படாமல், மின்விசிறியை அல்லது கொசுவிரட்டியைப் பயன்படுத்தி விடுங்கள்; கொல்ல நினைக்க வேண்டாம்!

அன்பு செய்வது என்பது தேவையானதை நம்மால் முடிந்த அளவு தருவது; பெறுவதில் நாட்டம் கொள்வது அல்ல. நீங்கள் தந்தது திரும்பி வராமலும் போகலாம்! ஆனால் இறைவன் வேறு யார் மூலமாவது உங்களுக்குத் தேவையானதை தக்கபடி தருவார். நம்பிக்கையுடனும் பொறுமையுடனும் இருந்தால் இதை அனுபவத்தில் உணரலாம். ஆனால் வெளிப்பகட்டு அல்லது 'ஷோ'வுக்காக தர வேண்டாம்.

சில சமயம் மன்னிப்பது இயலாத காரியமாக இருக்கலாம். அப்போது தவறு செய்தவரை என்ன செய்ய வேண்டுமோ அதைச் செய்யுமாறு இறைவனிடம் ஒப்படைத்து விடுங்கள்.

முழு நிலவைக் காண விளக்கு வேண்டியதில்லை. அதன் ஒளியே அதைக் காட்டும். அதே போல கடவுள் அன்பே வடிவானவர். அவரைக் காண, அவரருள் பெற அன்பே வழியாகும் என்பார் பாபா. எனவே அன்பு செய்யுங்கள். ஆனந்தமாக வாழுங்கள்.

அலங்கார ஃபர் டால் ஹாங்கிங்ஸ்!

உஷா ஸ்ரீகுமார்

டெட்டி பேர் போன்ற ஸ்டஃப்டு டாய்ஸ்கள் வயது வித்தியாசமின்றி அனைவராலும் விரும்பப்படுபவை.

இவைகளில் கட்டை விரல் உயரத்திலிருந்து நிஜப் புலி, கரடி சைஸ் வரை அனைத்து வடிவங்களிலும் கிடைக்கின்றன.

சிறிய ஸ்டஃப்டு டாய்ஸ், கீ செயின், கார் ஹாங்கர் என்று பலவிதங்களில் நம்மோடு இரண்டறக் கலந்து விட்டன.

இவைகள் இந்த அளவு பாப்புலராக இருப்பதற்குக் காரணம் இவைகளின் தோற்றமும், மெத்து மெத்தென்று தொடும் போது மனதுக்குத் தரும் இதமும்தான். அதனால்தான் இவைகளால் நமக்குள் உறங்கிக் கொண்டிருக்கும் சின்னக் குழந்தையைத் தட்டி எழுப்ப முடிகிறது. நொடியில் நம் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கவும் முடிகிறது.

கார்க் கண்ணாடியில் தொங்கும் குட்டி டெட்டிபேர் செய்வது எப்படி என்று பார்ப்போமா?

இதற்குத் தேவையான பொருட்கள் :

1. ஃபர் -லாங் ஃபர் மற்றும் ஷார்ட் ஃபர் (பல வண்ணங்களில் - சிறு துண்டுகள்)
2. கீ செயின் விசில் (ஃபேன்ஸி ஸ்டோர்களில் கிடைக்கும்)
3. ஃபோம்/ஸ்டஃபிங்
4. ஊசி - நூல்.
5. ப்ளாஸ்டிக் கண்/மூக்கு வகையறாக்கள்
6. ரப்பர் ஸ்பாஞ்ச் துண்டுகள்
7. ஃபெவிகால்
8. கட்டுவதற்கான கயிறு (Chord)



செய்முறை :

1. விசிலின் அளவுக்கேற்ப அதை மூடும்படி லாங்ஃபர்ரைக் கட் செய்து கொள்ளவும்.
2. விசிலின் மேல்புறத்திலிருந்து கயிற்றைப் பொருத்தவும்.



3. கயிறு அவிழாதபடி முடிச்சுப் போடவும். சிறிது ஃபெவிகால் தடவி ஒட்டிக் காயவிடவும்.

4. விருப்பப்பட்டால் கான்ட்ராஸ்ட் கலரில் ஷார்ட் ஃபர்ரில் 4 சிறு வட்டங்கள் எடுத்து சிறு உருண்டைகளாகத் தைத்து ஸ்டஃபிங் அடைக்கவும்.

5. விசில் மீது தைக்கப்பட்ட துணியில் சேர்த்து கால்கள் போலத் தைக்கவும்.

6. பாதங்கள்/காதுகளை கலர் ஸ்பாஞ்ச் ஷீட்களின் துண்டுகளிலிருந்து வெட்டி ஒட்டவும்.

7. ரெடிமேடாகக் கிடைக்கும் பிளாஸ்டிக் கண்கள்/மூக்குகள் ஆகியவற்றையும் ஒட்டிக் காயவிடவும்.

8. விருப்பப் பட்டால் டெடிக்கு ஒரு சிறிய வயிறு/வால் கூட ஒட்ட வைக்கலாம். உங்கள் கற்பனை வளத்திற்கேற்ப அலங்கரித்துக் கொண்டே போகலாம்.





• ஸ்பாஞ்ச்/ஸ்டஃபிங் இல்லாவிடில் பஞ்சு கூட அடைக்கலாம்.

• விசில் இருப்பதால் லேசாக ஆட்டினாலே 'கீச்சு, கீச்சு' என்ற சப்தம் வரும். நன்றாக இருக்கும்.

• விசில் கிடைக்காவிட்டால் உடம்புப் பகுதி முழுவதுமே ஸ்டஃபிங்கால் அடைத்துத் தைக்கலாம்.

• ஃபர்ருக்கு பதில் டர்க்கி மெட்டீரியலும் உபயோகப்படுத்தலாம்.

• இவை செய்வதற்கு 10 ரூபாய் கூடச் செலவாகாது. செய்ய ஆகும் நேரமோ 15 நிமிடங்கள்தான்.

25 ரூபாய் வரை விற்கலாம்.



அவர் வேறு யாரும் இல்லை. **நான்தான்.**

பாண்டிச்சேரி, சுய-உணர்வு கதைகளுக்கு ஒரு புகலிடம். இன்று உங்களுக்கும் ஒரு சிறந்த புகலிடத் தேர்வாக அது அமையக்கூடும். அளவிலா தியான மண்டபங்கள், தெய்வீக நினைவிடங்கள், யோகா மையங்கள், மணம் கமழும் எண்ணெய் வகைகள், நறுமணமிக்க மெழுகுவர்த்திகள், சுகமான ஊதுபத்திகள், எண்ணத்திற்கேற்ற அவென்யுக்கள், கண்டியிழுக்கும் சர்ச்சுகள், அலைவீசும் கடற்கரை, அமைதியான நிகர்நிலை நதிகள் போன்றவை உங்களுக்கு உதவிடக் காத்திருக்கின்றன. வாருங்கள். ஏதேனுமொரு வார இறுதிக் காலத்தை இனிமையானதாக்கி நீங்கள் புதுப்பொலிவு பெற்றிடுங்கள்.

PEACEFUL
Pondicherry
Give time a break.

McCANN/PT/11-03

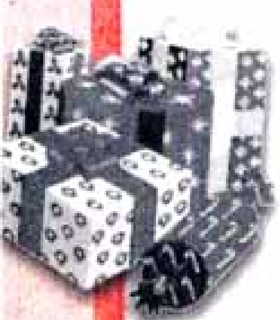
மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளவும்: பாண்டிச்சேரி சுற்றுலா: தொலைபேசி: 91-413-2334575/2333590/2330532.
ஃபேக்ஸ்: 91-413-2330532 இ-மெயில்: e_pttdc@sify.com இணைய தளம்: www.tourisminpondicherry.com

சபாஷ் சர்மா!



திருமணங்களுக்கு அழைப்பிதழ் வந்தவுடன், பலருக்கு மணமக்களுக்கு என்ன பரிசு தருவது? என்கிற யோசனை வந்து விடும். அவரவர், தமது நெருக்கம் மற்றும் தகுதிக்கு ஏற்ப பரிசுப் பொருட்களை வாங்கிச் சென்று, மணமக்களுக்குத் தருவது வழக்கமான விஷயம். சிலர், அழைப்பிதழிலேயே 'பரிசுப் பொருட்களைத் தவிர்க்கவும்'. தங்கள் வாழ்த்துக்களை மட்டுமே பரிசாக அளியுங்கள்" என்றெல்லாம், அச்சிட்டு, பரிசுகள் தர வேண்டாம் என்று தெரிவித்து விடுவதும் உண்டு.

மத்திய அரசின் வெளியுறவுத் துறை அமைச்சகத்தில் செயலாளர் பதவியில் இருப்பவர் ஜெ. சி. சர்மா. இவர் ராணுவத்தில் பல வருடங்கள் பணிபுரிந்தவர். இவரது மகளின் திருமணம் அண்மையில் நடைபெற்றது. அதற்கான அழைப்பிதழில், திரு. சர்மா, பரிசுப் பொருட்களைத் தவிர்க்கும்படிச் சொல்லவில்லை. ஆனால் சற்றே வித்தியாசமாக, 'நீங்க மணமக்களுக்கு பரிசு தர விரும்பி னால் "Armed Forces Welfare Fund" என்ற பெயரில் காசோலையாகத் தாருங்கள்" என்று குறிப்பிட்டிருந்தார்.



சர்மாவின் இந்தப் புதிய முயற்சிக்கு, அவரது சுற்றம், மற்றும் நண்பர்கள் வட்டத்தில் பெருத்த வரவேற்பு. ஆம்! திருமணத்துக்கு வந்திருந்த பலரும், தாங்கள் அளிக்கவிருந்த பரிசுப் பொருளுக்குப் பதிலாக, தாங்கள் விரும்பிய தொகைக்கு செக் அல்லது டிராஃப்ட் எடுத்து, அதையே தங்கள் அன்பளிப்பாக மணமக்களுக்கு வழங்கினார்கள். அந்த ஒரு நாளில் மட்டும், ராணுவத்தினர் நலநிதிக்கு சுமார் ஒன்றரை லட்ச ரூபாய் நன்கொடையாக வந்து குவிந்தது.

1971ல் பாகிஸ்தானுடன் நடந்த போரில் பங்கேற்று, ஆற்றிய வீரச் செயலுக்காக இந்திய அரசின் சேவா பதக்கம் பெற்ற கௌரவத்துக்குரியவர் சர்மா. மணமகன் அர்ச்சனாவின் தந்தை ரவி ராணாவும் ராணுவத்தில் கர்னலாகப் பணிபுரிந்து ஓய்வு பெற்றவர். எனவே, சர்மாவின் திருமண அன்பளிப்பு மாற்றுத் திட்டத்துக்கு உடனடி சம்மதம் தெரிவித்து விட்டார்கள் மணமகன் தரப்பினர்.

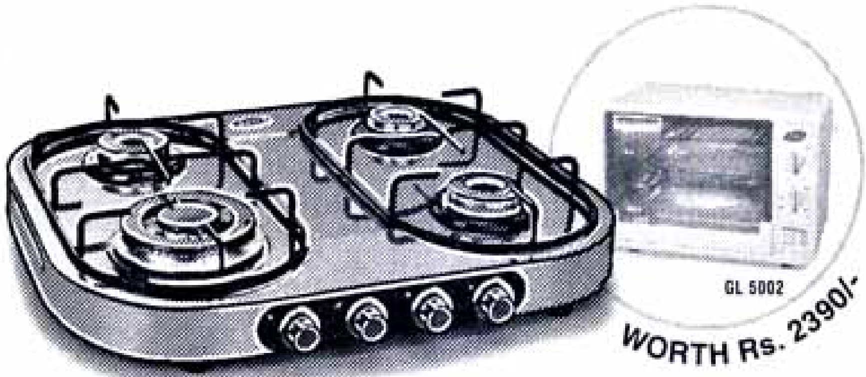
நாமும் கூட சர்மா - ரவிராணா சம்பந்திகள் போல நம் வீட்டுத் திருமணங்களில் செய்யலாமே! அப்படி இல்லாவிட்டால், தங்கள் பகுதியில் உள்ள அனாதை இல்லம் அல்லது முதியோர் இல்லங்களின் பெயருக்கு செக் அல்லது ரொக்கமாக நன்கொடை திரட்டி, மணமக்களே அந்த இல்லங்களுக்கு நேரில் சென்று வழங்கலாமே!

— பாரதி சந்திரமௌலி



இப்பொழுது இந்தியாவின் நெ.1 கேஸ் ஸ்டவ்வுடன்

உங்களுக்கு ஒரு OTG இலவசம்*



க்ளென் கம்பெனி தயாரிப்பில் மற்றுமொரு புதுமை, மாயாஜாலமான, புதிய, அதிக சக்தி வாய்ந்த, மிக்கத் திறன் பெற்ற மூன்று வளைவு பர்னர்கள் மற்ற பொதுவான கேஸ் ஸ்டவ்வுகளின் பர்னர்களை பழமையாக்கி விட்டது. இப்பொழுது, இந்த தலைச் சிறந்த ட்ரிபிள் ரிங் பர்னர் கொண்ட கேஸ் ஸ்டவ்வுடன் 16 லிட்டர் OTG (Rs. 2390/- மதிப்புள்ளது) இலவசமாக* கிடைக்கப் பெறுவீர்.

இதர செலவுகள் Rs.750/-* இந்த சலுகை MRP விலையில் உங்களுக்கு கிடைக்கும் மற்றும் இச்சலுகை எங்களிடம் சரக்கு உள்ள வரையில் மட்டுமே கிடைக்கும். எனவே, உடனே முந்துங்கள்.

Available at Viveks, Jainsons and all leading appliances stores. For more information contact : **Chennai** 24460926 **Madurai** 235 077, **Trichy** Nagappa Trading 2707390 Jainsons 2465396, 2707514, 2715678 **Coimbatore** 557013 **Bangalore** 5274956 **Hyderabad** 232 3666



'இரும்புப்' பெண்மணி இந்துமதி!

ஓர் ஊசி குத்துகிற வலியைப் பொறுத்துக் கொள்ள இயலாமல் வீறிடும் நபர்கள் உள்ளனர். சாதாரணப் புண்ணுக்குக் கூட பெரிய பேண்டேஜ்களைக் கட்டிக் கொண்டு அலட்டிக் கொள்கிற பேர்வழிகளும் உள்ளனர். நவீன காலத்தில் மலிந்து விட்ட சில வியாதிகள் தனக்கு இருப்பதாகக் கூறித் தம்பட்டம் அடித்துக் கொள்கிற தற்பெருமைக் கூட்டமும் உண்டு. ஆனால், ஒரு பெண்ணின் உடலைக் கிழித்து, ஒரு பயங்கரமான துருப்பிடித்த இரும்புக் கம்பி முன்பக்கம் வழியாக நுழைந்து பின்பக்கம் வழியாக வந்த பிறகும் கூட மனம் தளராமல், தன்னம்பிக்கையுடனும், 'எப்படியும் பிழைத்து விடுவேன்' என்கிற வைராக்கியத்தாலும், சாவிலிருந்து மீண்ட ஒரு சாதனைப் பெண்மணிதான் - இந்துமதி.



பாலக்காடு பி.எஸ்.என்.எல். நிறுவனத்தில் அக்கவுண்ட்ஸ் ஆபீஸராகப் பணிபுரிபவர். கணவர் முரளீதரனுக்கு பி.பி.எல். நிறுவனத்தில் உயர்பதவி. பெங்களூரிலிருந்த தனது உறவினர்களைச் சந்தித்து விட்டு கேரள மாநிலப் போக்குவரத்துக் கழகப் பேருந்து மூலம் 23.10.03 அன்று பாலக்காடு திரும்பத் திட்டமிட்டிருந்தார். அந்தப் பயணம் தான் எத்தனை பயங்கரங்களை ஏற்படுத்தப் போகிறது என்பதை, பாவம் அவர் எப்படி அறிந்திருக்க முடியும்?



அதே பேருந்தில் அம்பிகா என்ற இன்னொரு பயணியும் தன் கணவன் மற்றும் மகனுடன் பாலக்காட்டுக்கு பயணம் செய்து கொண்டிருந்தார்.

ஓர் உண்மைச் சம்பவம்

அவர்களுக்குப் பின்வரிசையில் இருக்கைகள் ஒதுக்கப்பட்டிருந்தன. இந்துமதிக்கு அடுத்த ஜன்னல் இருக்கை ஒரு ஆண் பயணிக்காக ஒதுக்கப்பட்டிருந்தது. பேருந்தின் நடத்துனர் கேட்டுக் கொண்டதற்கிணங்க அந்த ஆண் பயணியும், அம்பிகாவும் பரஸ்பரம் அவரவர் இடங்களை மாற்றிக் கொண்டனர். இப்போது இந்துமதியும், அம்பிகாவும் அருகருகே அமர்ந்திருந்தனர்.

கர்நாடக எல்லையைத் தாண்டியதுமே பேருந்தின் பெரும்பாலான பயணிகள் தூங்கிப் போனார்கள். மறுநாள் தீபாவளி என்பதால் அனைவரும் தத்தம் குடும்பத்தாரோடு பண்டிகைகளில் பங்குகொள்ளும் கனவுகளோடு கூட உறங்கியிருக்கலாம். சங்ககிரி - குமாரபாளையம் இடையிலான தேசிய நெடுஞ்சாலையில் கோவையை நோக்கி அந்தப் பேருந்து விரைந்து கொண்டிருந்தது. அப்போது, சாலையில் எக்குத்தப்பாக நிறுத்தப்பட்டிருந்த இரும்பு ஆங்கிள்களை ஏற்றிய ஒரு டெம்போவின் மீது நேராக மோதி விடாமலிருக்க, பேருந்தின் ஓட்டுனர் லாகவமாய்த் திருப்பிய போது... பேரோசை எழும்பியது.

டெம்போவிலிருந்த ஒரு நீளமான ஆங்கிள் பேருந்தின் இரும்புக் கூட்டைக் கிழித்துக் கொண்டு அசுர வேகத்தில் இந்துமதியின் வயிற்றைக் கிழித்துக் கொண்டு நெஞ்சக்கூட்டுக்குள் புகுந்து முதுகுப்புறமாய் வெளியேறி, அருகாமையில் அமர்ந்திருந்த அம்பிகாவின் கழுத்துப் பகுதியில் ஈட்டி போல் பாய்ந்தது. கழுத்துப் பகுதியின் இரத்த நாளங்கள் துண்டிக்கப்பட்டு அம்பிகா அந்த இடத்திலேயே இரத்தம் பீறிட்டு வெளியேற, துடிதுடித்து இறந்து போனார். பேருந்து பிரேக் போடப்பட்டு நின்றது.

இந்துமதிக்கு ஒரு சில நிமிடங்கள் நடந்து முடிந்த விபரீதம் புரியவில்லை. இரும்புக் கம்பி அவரது வயிற்றுக்குள் நுழைந்த வேகத்தில் அவர் அணிந்திருந்த துப்பட்டாவையும் சேர்த்து இழுத்துச் சென்றிருந்தது. சிறிது சிறிதாக வலி அதிகரிக்கத் தொடங்கியது. பயணிகளின் முகத்தில் கவலையும் கலவரமும் படரத் தொடங்கியது.

உடனடி மருத்துவத் தேவையை உணர்ந்த பேருந்து ஓட்டுனர் மெதுவாகப் பேருந்தைக் கிளம்பச் செய்து குமாரபாளையத்தை நோக்கி மெல்ல மெல்ல ஓட்டினார். இந்துமதியைத் தாக்கிய இரும்புக் கம்பியின் கணிசமான ஒரு பகுதி பேருந்துக்கு வெளியே நீட்டிக் கொண்டிருந்தது. எனவே, நத்தை வேகத்தில் பேருந்து நகர்ந்து குமாரபாளையத்தில் டாக்டர். வாசுதேவனின் மருத்துவமனையைச் சென்றடைந்தது.

பேருந்துக்குள் விரைந்த டாக்டர். வாசுதேவன், அம்பிகா இறந்திருப்பதை ஊர்ஜிதம் செய்தார். இந்துமதியின் நிலையைக் கண்டு நிலைமையின் தீவிரத்தை உணர்ந்து அந்த நிலையில் இரும்புக் கம்பியை எடுப்பதற்கான எந்த முயற்சியும் இந்துமதியின் உயிருக்கே பெரும் ஆபத்தை விளைவிக்கும் என்பதை சக பயணிகளுக்கு விளக்கினார். உடனடியாக ஒரு பெரிய மருத்துவமனைக்குப் பேருந்தை விரைந்து ஓட்டிச் செல்வதற்கு வசதியாக பேருந்துக்கு வெளியே நீட்டிக்கொண்டிருந்த கம்பியை அறுத்து விடுவதற்கான உதவிகளைச் செய்தார். தீபாவளிப் பண்டிகையாதலால், பல முக்கிய மருத்துவமனைகளின் மருத்துவ நிபுணர்கள் பணியிலிருக்க மாட்டார்கள் என்பதைப் புரிந்து கொண்ட அவர், பேருந்தை நேராக ஈரோடு லோட்டஸ் ஆஸ்பிடலுக்குக் கொண்டு செல்லுமாறு பணித்தார்.

இந்துமதி - இத்தனை களேபரங்களுக்கு நடுவிலும் திடமனத்துடன் சுயநினைவுடன் இருந்தார். அவருடைய தோள்களிலே அம்பிகாவின் உயிரற்ற உடல் சாய்ந்து கொண்டிருந்தது. அவர் வயிற்றைத் துளைத்திருந்த கம்பி பேருந்தின் இரும்புக் கூட்டுக்கு வெளியே சிறிய அளவில் நீட்டிக் கொண்

பெண் வீட்டார்
திருமணச் சத்திரம் 'புக்'
செய்யும் பொழுது கண்டிப்பாக,
மாப்பிள்ளை வீட்டார் ஒருவரை
உடன் அழைத்துச் செல்லவும்.
இது பல பிரச்னைகள் ஏற்படாமல்
தடுக்க உதவும்.
- ச. ரஞ்சனி சங்கரன்.

காலையில் செய்த மோர்க் குழம்பு இருந்தது. மாலையில் அந்த புளித்த மோர்க் குழம்பில் (2 தம்ளர் இருக்கும்) அரை ஆழாக்கு அரிசி மாவு, அரை ஆழாக்கு ரவை, அரை ஆழாக்கு கோதுமை மாவு சேர்த்து தோசைப் பதத்துக்குக் கரைத்துக் கொண்டு தோசை வார்த்தேன். பிரமாதமாய் மொறுமொறு வென்று வந்தது. (சேப்பங்கிழங்கு போன்ற தான் இருந்தால் எடுத்து விட வேண்டும்.)

- விஜயலக்ஷ்மி ராமாமிர்தம்.



டிருந்த காரணத்தினால் அவரால் அசையக் கூட முடியவில்லை. இன்னும் இரண்டு மணி நேரம் பயணம் தொடர்ந்திருந்தால் பாலக்காட்டில் குடும்பத்தோடு தீபாவளி கொண்டாடியிருக்கலாம். அதற்கு நேர் மாறாக இப்படியொரு பயங்கர விபத்தில் சிக்கியதோடல்லாமல், வாழ்வா? சாவா? என்று ஊசலாடுகிற நிலைமைக்கே தள்ளப் பட்டிருப்பது எவருக்குமே அச்சத்தை ஏற் படுத்தியிருக்கக்கூடும். ஆனால், இந்துமதி வைர நெஞ்சத்துடன், துணிவோடு அத் தனை இன்னல்களையும் வலியையும் தாங்கியவாறு, உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத் தாமல், தனக்கு ஏற்பட்டிருந்த பயங்கரத்தி லிருந்து எப்படியும் மீண்டு விடுவோம் என்கிற அசைக்க முடியாத நம்பிக்கையுடன் அமர்ந்திருந்தார்.

தீபாவளிக் கொண்டாட்டங்கள் அதி காலையில் ஆரம்பித்திருந்த நிலையில் பொழுதும் சரிவரப் புலராத நேரத்தில் அந்தப் பேருந்து ஈரோடு லோட்டஸ் ஆஸ் பிட்டலின் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவின் வாயிலை வந்தடைந்தது. எத்தனையோ விபத்தில் காயமடைந்தவர்கள் ஆம்புலன்ஸ் மற்றும் வேறு பல வாகனங்கள் மூலம் வந் திருந்தாலும், ஒரு விபத்தில் சிக்கிய அரசுப் பேருந்தே மருத்துவமனைக்கு வந்திருந்த காட்சி விபத்தின் விபரீதத்தை வெளிப்படுத் தியது. அம்பிகாவின் உடல் அப்புறப்படுத் தப்பட்ட பிறகு, மின்னல் வேகத்தில் இந்து மதிக்குப் பேருந்திலேயே முதலுதவி அளிக் கப்பட்டது.

இந்துமதியை பேருந்திலிருந்து இறக்கும் மீட்புப் பணிகள் துரித வேகத்தில் முடுக்கி விடப்பட்டன. மீட்புப்பணியில் ஈடுபட்ட வர்கள் நின்று பணியாற்றக் கூட இடமில் லாதபடி இருக்கைகள், எல்லா நெடுந்தூரப் பேருந்துகளையும் போல, நெருக்கமாகப் போடப்பட்டிருந்தன. அவரைப் பாதுகாப் பாக வெளியேற்றுவதற்கு இடையூறாக இருந்த இரண்டு வரிசைகளும் கேஸ் வெல் டிங் மூலம் வெட்டி அகற்றி வெளியேற்றப் பட்டன. உடலில் துளைத்திருந்த இரும்பு ஆங்கிளை அகற்றியாக வேண்டும். எப்படி? கேஸ் வெல்டிங்கை உபயோகித்தால் மின் அதிர்ச்சி ஏற்படுவதற்கோ அல்லது இரும்பு ஆங்கிள் சூடேறி இந்துமதியின் குடலுக்கு மேலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதற்கோ கூட வாய்ப்புகள் இருந்தன. எனவே, ஆக்ஷா பிளேடு மூலம் அந்த இரும்பு ஆங்கிள் அறுக் கப்பட்டதுடன், ஸ்ட்ரெச்சர் உதவியுடன் அவரை அலாக்காகத் தூக்கி அவசர சிகிச் சைப் பிரிவுக்கு எடுத்துக் கொண்டு செல் லப்பட்டது. மிகவும் குறுகலாக அமைக்கப் பட்டிருந்த ஒரே கதவு வழியாக இந்து மதியை வெளியே கொண்டு வருவது மீட்புக் குழுவுக்குப் பெரும் சவாலாக அமைந்தது. டாக்டர்கள், செவிலியர்களு டன் பொறியாளர்களும் சேர்ந்து மேற் கொண்ட இந்த மீட்புப் பணி கிட்டத்தட்ட இரண்டு மணி நேரத்துக்கும் மேலாக நடை பெற்று முடிந்தது. அதுவரையிலும், இந்துமதி பதற்றமின்றி, ஆர்ப்பாட்டமின்றி அமைதியுடன் காணப்பட்டதுதான் சக பயணிகளுக்கும், மருத்துவர்களுக்கும் ஆறுதலையும் அதற்கும் மிஞ்சிய ஆச்சரியத் தையும் ஏற்படுத்தியது.

இதற்குள்...

செய்தி கிடைத்த இந்துமதியின் கணவர், மகள் மற்றும் குடும்ப நண்பர் பாலக்

காட்டிலிருந்து வந்தடைந்தனர். அறுவை சிகிச்சையரங்குக்கு எடுத்துச் செல்வதற்கு சில நிமிடங்கள் முன்பே வந்தடைந்த அவர்கள் அதிர்ச்சியுற்றனர். ஆனால், கண்களில் கலக்கமின்றி தெளிவான மனநிலையுடனும், துணிவுடனும் இந்துமதி எப்படியும் உயிர் பிழைத்து விடுவேன் என்று உறுதி பூண்டது போல் தைரியமாகக் காணப்பட்டார். சில நொடிகளில் அவர் அறுவை சிகிச்சையரங்குக்கு எடுத்துச் செல்லப்பட்டார். இந்துமதியின் கணவர் மற்றும் மகள் மட்டுமல்ல, லோட்டஸ் ஆஸ்பிட்டலின் ஊழியர்கள், நோயாளிகள் மற்றும் சுற்றுமுற்றும் இருந்த பொதுமக்கள் என எண்ணற்றோர் அறுவை சிகிச்சை வெற்றியடைந்து இந்துமதி நலமுடன் திரும்ப வேண்டிக் கொண்டிருந்தனர்.

பண்டிகையை முன்னிட்டு பெரும்பாலான மருத்துவ நிபுணர்கள் விடுமுறையிலிருக்க, லோட்டஸ் ஆஸ்பிட்டலின் நிர்வாக இயக்குநர் டாக்டர். ஈ.கே. சகாதேவனின் தலைமையில் பத்துப் பேரடங்கிய அறுவை சிகிச்சைக் குழு மூன்று மணி நேரத்துக்கும் மேலாகப் போராடி அறுவை சிகிச்சை மூலமாக இரும்பு ஆங்கிளை அகற்றிய பின்னர் இந்துமதி தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவுக்கு அனுப்பப்பட்டார். அறுவை சிகிச்சை நடந்த அன்றே, நினைவு திரும்பிய பின் தன் குடும்பத்தினருடன் அளவளாவியதோடு அவர்களுக்கு ஆறுதலும் அளித்தார் இந்துமதி!

பொதுவாக இதுபோன்ற பெரிய அறுவை சிகிச்சைகளுக்குப் பின்னர் நோயாளிக்குச் சில சமயங்களில் இரத்தக் கசிவு ஏற்படுவது, காய்ச்சல் வருவது, ஏன் வலிப்பு வந்து கோமா நிலைக்குத் தள்ளப்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் கூட உள்ள நிலையில்... இந்துமதி இதுபோன்ற எந்தத் தொந்தரவுமின்றி எல்லாச் சிகிச்சைகளுக்கும் முழு ஒத்துழைப்பளித்து ஐந்தே நாட்களில் வியக்கத்தக்க முன்னேற்றம் காண்பித்தார்.

கடந்த 3.11.03 அன்று புன்னகை பூத்த முகத்துடன் கணவருடன் பாலக்காட்டுக்கு இந்துமதி கிளம்பிய போது அவரை வழியனுப்ப வந்தோரின் விழிகளில் சில ஆனந்தக் கண்ணீர்த் துளிகள்.

"என்னுடைய நீண்ட அனுபவத்தில் இந்துமதியைப் போல மன உறுதி படைத்த ஒரு நோயாளியை நான் சந்தித்ததேயில்லை. இப்படி ஒரு பெரும் விபத்தில் சிக்கி, எட்டு கிலோ எடையுள்ள ஒரு துருப்பிடித்த ஆங்கிள் வயிற்றைக் கிழித்து நுழைந்திருந்தால், ஆண்களே கூட அச்சத்திலேயே உயிரை விட்டிருப்பார்கள். ஆனால் இந்துமதிக்கு இருந்த நம்பிக்கை அசாத்தியமானது. எந்தக் கட்டத்திலும் தான் இறந்து விடுவோம் என்று அவர் பயப்படவில்லை, தன்னம்பிக்கை மேலோங்கியிருந்தது. இப்படியொரு மருத்துவ விந்தை ஈரோட்டில் நடைபெறுவதற்கு இந்துமதியின் அசைக்க முடியாத தன்னம்பிக்கையே முக்கிய காரணம் என்றால் அது மிகையாகாது" என்கிறார் இந்துமதிக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்தவரும், ஈரோடு லோட்டஸ் ஆஸ்பிட்டலின் நிர்வாக இயக்குநருமான டாக்டர். ஈ. கே. சகாதேவன்.

வங்கிகளில் குறுகிய கால வைப்பு நிதி மற்றும் நெடுங்கால வைப்பு நிதி (short Term/Long Term fixed Deposit) போன்ற வசதிகள் உள்ளன. உதாரணமாக ரூ. 50,000 குறுகிய கால வைப்பு நிதியில் வைக்க வேண்டுமானால், ரூ. 10,000 ஆக ஐந்து சர்டிபிகேட் வாங்கிக் கொள்ளவும். ஏதேனும் அவசரம் என்றால் தேவையான பத்திரங்களை மட்டும் கெடு தேதிக்கு முன்னால் கொடுத்து பணத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். மீதமுள்ள சர்டிபிகேட்டுக்கு வட்டி கிடைக்குமே!

- மாலதி ஸ்ரீனிவாஸ்.



ஒரு தாயின் போராட்டம்!

உயிர் பிழைக்க வாய்ப்பே இல்லை என்று பிரபல டாக்டர்களும் கைவிட்ட ஒரு சிசுவை தன் தளரான நம்பிக்கையால், உறுதியால் ஒரு தாய் போராடிக் காப்பாற்றிய சாகசக் கதை

இது-

ஆன் மேரிக்கு எட்டாவது மாதத்திலேயே பிறந்த சிசு கோழிக் குஞ்சு போல் எடை ஒரு கிலோ மட்டுமே இருந்தது. போதாததற்கு குடிக்கும் ஒவ்வொரு சொட்டுப் பாலும் உடனே மூக்கின் வழியாக வெளியேறிக் கொண்டேயிருந்தது. காரணம் புரியாமல் எக்ஸ்ரே எடுத்துப் பார்த்த போது அதற்கு உணவுக் குழாயே உருவாகவில்லை என்ற அபூர்வக் கோளாறு வெளிப்பட்டது. அன்றைய நிலையில் (1983) அறுவை சிகிச்சை மூலம் அக்குறையை நீக்குவது சாத்தியமே இல்லை என்று நாட்டின் பிரபல டாக்டர்களும் கைவிரித்து விட்டார்கள்.

தவிர, வாயில் ஊறும் உமிழ்நீர் (உணவுக் குழாய் இல்லாததால்) சுவாசக் குழாயில் இறங்கி மூச்சுத் திணறலும் ஏற்பட்டுக் கொண்டிருந்தது. மேரி நாள் முழுவதும் சில நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை தன் வாயால் அதை உறிஞ்சி துப்பிக் கொண்டேயிருந்தாள். சில டாக்டர்கள் குழந்தை அப்படிச் சித்திரவதை அனுபவிப்பதை விட அதை இறக்க விடுவதே கருணையாகும் என்று கூட அறிவுரை கூறினார்கள்.

ஆனால் ஆன், "என் பூஜிதாவைச் சாக விடமாட்டேன்! எப்படியாவது காப்பாற்றுங்கள்" என்று கெஞ்சினாள். நான்கு மணி நேரம் ஆபரேஷனில் வயிற்றுக்குள் ஒரு ரப்பர் டியூபைச் செலுத்தி அதன் வழியாக பாலை வெளியிலிருந்து நேரடியாக வயிற்றுக்குள் செலுத்த ஏற்பாடு செய்த போதே அன்னையிடம்,

"உங்களிடமும், குழந்தையிடமும் எங்களுக்கு எவ்வளவு அனுதாபம் இருந்தாலும், மருத்துவரீதியாக சில நாட்களுக்கு மேல் இதைப் பிழைக்க வைப்பது சாத்தியமல்ல என்று தெரிவிக்கவும் கடமைப்பட்டிருக்கிறோம்" என்றார்கள்.

ஆன்மேரி ஒவ்வொரு நாளும் மருத்துவ மனையிலிருந்து பாலகன் ஏசுவின் ஆலயத் துக்குச் சென்று கண்ணீர் விட்டு முறையிடு வாள். ஹேமலதா என்ற டாக்டர் அவளைச் சந்தித்து, இங்கிலாந்தில் பாஸ்டன் குழந்தை கள் மருத்துவமனையில் ஹார்டி ஹாண்ட் ரன் என்ற டாக்டர் விசித்திரக் கோளாறு களுடன் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதில் தனிக் கவனம் செலுத் தும் நிபுணர் என்று தனக்கு அப்பொழுது தான் தெரியவந்ததாகவும் அவருடன் தொடர்பு கொள்ளும்படியும் அறிவுரை கூறினார்.

அஞ்சலில் மருத்துவப் பதிவுகள் அனுப் பப்பட்டன. அதைப் பார்த்த அந்த டாக்டரே அதிர்ந்து விட்டார். மேரி ஊறும் உமிழ்நீரை இடைவிடாமல் உறிஞ்சித் துப்பிக் கொண்டேயிருந்தாலும், அதையும் மீறி ஒரு பகுதி சுவாச தாரையில் இறங்கி ஒரு நுரையீரல் முற்றிலும் பழுதாகி, மற்றதும் பாதிக்கு மேல் செயலிழந்திருந்தது. அப் பிஞ்சுக்கு எத்தனை ஆபரேஷன்களைச் செய்ய முடியும்? அது தாங்குமா என்று திகைத்தார்.

உடனடியாக குழந்தையுடன் லண்டன் போய் சேர்ந்த மேரியிடம் டாக்டர், "ஒரு பரிட்சார்த்த முயற்சியாகத்தான் நான் இதில் ஈடுபடுகிறேன். சிகிச்சை வெற்றி பெற ஆண்டவனிடம் பிரார்த்தியுங்கள்" என்று கூறி விட்டு தியேட்டருக்கு அழைத்துச் சென்றார். 22 மணி நேர ஆபரேஷனில் பெருங்குடலின் ஒரு பகுதியை எடுத்து உணவுக் குழாயாக மாற்றிப் பொருத்தினார். சுவாசப் பைகள் சீராக இயங்கச் செய்யப் பட்டன.

"ஆபரேஷன் வெற்றி. ஆனால் இக் குழந்தை அதிக பக்ஷம் 12 ஆண்டுகள்தான் உயிர் வாழும். மனதைத் தேற்றிக் கொள் ளுங்கள்" என்றும் கூறிவிட்டார்.

வீட்டுக்கு வந்து ஓரளவு வளர்ந்த பிறகும் பூஜிதாவால் இயல்பாக உணவை விழுங்க முடியவில்லை. கூழாகவும், நீர்ப்பதமாகவும் அளிக்கப்பட்ட ஒவ்வொரு வேளை ஆகாரத்தையும் விழுங்கி முடிக்க மூன்று மணி நேரம் வரை ஆகும். உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவாக இருந்ததால் அடிக்கடி பல்வேறு வியாதிகள் தாக்கி அவற்றிலிருந்து மீண்டு வந்தாள். விஷயங் களைக் கிரகிக்கும் சக்தியும் குறைவாக இருந்தது. பள்ளியில் சேர்த்த போது படிப் பில் படுமந்தமாக இருந்தாலும் ஆசிரியைகள் உற்சாகப்படுத்தியதால் தொடர்ந்து படித் தாள்.

பத்து வயதான போது ஒரு வியப்பான திருப்புமுனை ஏற்பட்டது. இயல்பாக உண்ண ஆரம்பித்து சத்துணவுகளால் ஆரோக்கியமான, புத்திசாலிப் பெண்ணாக வளர ஆரம்பித்தாள். லண்டன் நிபுணரின் கணிப்பையும் தகர்த்து 19 வயதான இன் றைய நிலையில் ஐ.சி.எஸ்.இ.யின் பொதுத் தேர்வில் 97 சதவிகிதம் மதிப்பெண்கள் பெற்று, பொறியியல் கல்லூரியில் எலக்ட் ரானிக்ஸ் பிரிவில் பயில்கிறாள்.

மேரி மகள் பூஜிதாவைப் பெருமையுடன் அணைத்து, "எல்லாம் கர்த்தரின் கிருபை" என்று பூரிக்கிறாள்.

— அ. ஷண்முகசுந்தரம்
(பெங்களூர் டைம்ஸிலிருந்து)

லட்டு பாஸந்தி :

நான்கு அல்லது ஐந்து லட்டை மிக்ஸியில் பொடித்துக் கொள்ளவும். அரை லிட்டர் பாலைச் சுண்டக் காய்ச்சி அரைத்ததை பாலில் கலந்து சூடாகச் சாப்பிடலாம். அல்லது ப்ரிட்ஜில் வைத்து ஜில்லென்று சாப்பிட லட்டு பாஸந்தி வெகு ஜோர்.

- ச. ரஞ்சனி சங்கரன்.





குழந்தைக்குத் தாயும், தாய்ப்பாலும்தான் உலகம்! தாய்க்கோ தன் குழந்தையே உலகம்! நாம் இதைக் கண்களினால் மட்டுமே பார்க்கலாம். அந்த உலகின் அருமையை உணர்வுபூர்வமாக அனுபவிப்பது தாயும், குழந்தையும் மட்டுமே! தன் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் தர முடியாது போக அதனால் குழந்தையை வளர்க்க மிகவும் சிரமங்கள் பட்ட

திருமதி. கமலா,

தாய்மைப் பேறு அடையப் போகும்

திருமதி. சாவித்திரி,

குழந்தை மருத்துவர் - ஆகிய மூன்று பேரும் இங்கு கருத்துக்களைப் பரிமாறிக்கொள்கிறார்கள்.

கமலா : டாக்டர்! நான் என் குழந்தை ராஜீவிற்குத் தாய்ப்பால் தரவில்லை. அதனால் அவனை வளர்க்க ஆரம்பக் காலங்களில் மிகவும் சிரமப்பட்டேன். அந்த நிலை என் நெருங்கிய சிநேகிதியான சாவித்திரிக்கு வந்து விடக் கூடாது என்று பயந்துதான் உங்களிடம் வந்துள்ளோம்.

சாவித்திரி : எனக்கு, என் குழந்தையைத் தாய்ப்பால் கொடுத்து வளர்க்க வேண்டும் என்றும் மிகவும் ஆசையாக இருக்கிறது டாக்டர். ஆனால் ரொம்பப் பயமாகவும், கவலையாகவும்

இருக்கிறது. இன்னும் நான்கு வாரங்களில் குழந்தை பிறந்து விடும் என்று மருத்துவமனையில் சொன்னார்கள். என்ன செய்யணும் டாக்டர்?

குழந்தைகள் மருத்துவர் - டாக்டர். கங்கா

ஏம்மா? எதற்கு பயமும்? கவலையும்? நீங்கள் இந்த நேரத்தில் அதிகம் கவலைப்படக் கூடாது. கவலைப் பட்டால் உங்கள் உடலில் ஆக்ஸிடோசின் என்ற ஹார்மோன் சுரப்பது குறையும். இதனால் பால் சுரப்பதும் குறைந்து போகும். முதலில் கவலையை விட்டு விடு. "என்னால் தாய்ப்பால் தர முடியும். நான் நிச்சயம் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் தருவேன்" என்று மனதளவில் உறுதியாக இருக்க வேண்டும் சாவித்திரி!"

டாக்டர் : கமலா! நீ ஏன் தாய்ப்பால் தரவில்லை?

தாய்ப்பால் இயற்கையின் அதிசயம்!

கமலா : டாக்டர்! குழந்தை பிறந்த இரண்டு நாட்கள் கழித்து என் உடம்பு வலி எல்லாம் குறைந்த பிறகுதான் குழந்தைக்கு பால் தர முயற்சி செய்தேன். ஆனால் நான் எவ்வளவு முயன்றும் குழந்தை மார்பகத்தில் வாயே வைக்கவில்லை.

டாக்டர் : இரண்டு நாள் வரை குழந்தைக்கு என்ன கொடுத்தீர்கள்?

கமலா : முதல் நாள் சர்க்கரைத் தண்ணீரும் பிறகு பவுடர் பாலைக் கரைத்து பாட்டிலில் போட்டு என் அம்மாதான் குழந்தைக்குக் கொடுத்தார்கள்!

டாக்டர் : குழந்தை பிறந்த முதல் அரை மணிக்குள் முதல் உணவாக தாயின் சீம்பால் தரப்பட வேண்டும். குழந்தை அப்போதுதான் வேகமாகவும், அழுத்தமாகவும் சப்பும். குழந்தை பாலைக் குடிக்கக் குடிக்கத்தான் மார்பகத்தில் அதிகம் பால் சுரக்கும். முதல் இரண்டு நாள் பாட்டிலில் பவுடர் பால் கொடுத்ததால் குழந்தைக்கு "Nipple Confusion" ஏற்பட்டு விட்டது.

கமலா/சாவித்திரி இருவரும் :

"Nipple Confusion" என்றால் என்ன டாக்டர்?"

டாக்டர் : பாட்டில் பாலை ரப்பர் நிப்பிள் போட்டு குழந்தைக்குக் கொடுக்கும் போது, குழந்தை அந்த ரப்பர் நிப்பிளை வாயில்

வைத்து லேசாக அழுத்தினால் போதும். பாட்டிலில் உள்ள பால் வேகமாக குழந்தையின் வாய்க்குள் சென்று விடும். இவ்வாறு பழகி விட்ட குழந்தைக்கு தாயின் மார்புக் காம்பைச் சப்பி பால் குடிப்பது கஷ்டம். மேலும் சர்க்கரைத் தண்ணீர், சர்க்கரைப் போட்ட பாலை கொடுத்து பழக்கி விட்டால் அந்தத் தித்திப்பு இருந்தால்தான் குழந்தை விரும்பிக் குடிக்கும். சர்க்கரைப் போட்ட பாலை விட தாய்ப்பாலில் தித்திப்பு குறைவு. எனவே குழந்தைக்குக் குடிக்கப் பிடிப்பதில்லை.

கமலா : எனக்கு சிசேரியன் ஆபரேஷன் செய்து குழந்தையை எடுத்தனர். அதனால் தான் பாட்டில் பால் கொடுத்தோம்.

டாக்டர் : ஆபரேஷன் செய்து கொண்டாலும் தாய்க்கு மயக்கம் தெளிந்தவுடன், அதாவது குழந்தை பிறந்த 4 மணி நேரத்திற்குள் தாய்ப்பால் தந்து விட வேண்டும்.

குழந்தைக்கு முதல் உணவு,

முதல் உணர்வு மற்றும் முதல் தடுப்பு மருந்து - தாய்ப்பால்தான்.

சாவித்திரி : முதல் உணவு சரி. அதென்ன முதல் உணர்வு? முதல் தடுப்பு மருந்து?"

டாக்டர் : பிறந்த குழந்தையின் உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி மிகவும் குறைவாக இருக்கும். சீம்பாலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகம் உள்ளது. சீம்பால் கொடுப்பதால் குழந்தைக்கு நோய் வராமல் தடுக்கலாம். எனவே முதல் உணவான தாய்ப்பாலே முதல் தடுப்பு மருந்து ஆகும்.

தாய்ப்பால் தருவதால் தாய் சேய் பாசப் பிணைப்பு நன்கு பலப்படுகிறது. தாய், குழந்தையை மார்போடு அணைத்து பால் ஊட்டும் போது குழந்தைக்கு கிடைக்கும் அன்பு, அரவணைப்பு, பாசம், பாதுகாப்பு ஆகிய உணர்வுகள் குழந்தையின் நல்ல மன வளர்ச்சிக்கு அடித்தளமாக அமைகிறது. இவை கிடைக்கப் பெறாத குழந்தைகள் பிற்காலத்தில் சமூக விரோத, தேச விரோத சக்திகளாக ஆகலாம் என்று ஆராய்ச்சி முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன. எனவே தாய்ப்பால் முதல் உணர்வு கூட.

கமலா - சாவித்திரி இருவரும் : "தாய், தந்தை பாசம், சகோதரப் பாசம், தேசப் பற்று ஆகியவற்றுக்கும் தாய்ப்பால் தானா? ஆச்சரியமாக உள்ளதே!"

டாக்டர் : குழந்தையின் உடல் நன்கு வளரத் தேவையான புரதம், மாவுச் சத்து, கொழுப்புச் சத்து, வைட்டமின் சத்து, தாதுப் பொருள், நுண் சத்துக்கள் ஆகிய எல்லாம் தேவையான அளவு இருக்கக்கூடிய ஒரே உணவு தாய்ப்பால்தான். மேலும் குழந்தையின் மென்மையான உடலில், எளிதாக செரிக்கக்கூடிய வகையில் தாய்ப்பாலில் உள்ள சத்துக்கள் அமைந்து உள்ளன.

கமலா : நான் கொடுத்த பால் பவுடரிலும் இவை எல்லாம் இருந்ததே!

டாக்டர் : பிறந்த குழந்தைக்குத் தேவையான நோய் எதிர்ப்புச் சக்திகள் தாய்ப்பாலில் உள்ளன. இவை எந்த மாவுப் பாலிலும் இல்லையே! தாய், சேய் பாசப் பிணைப்பும், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியும் கிடைப்பதால்தான், தாய்ப்பாலை தன்னிகரற்றது என்கிறோம்.

சாவித்திரி : தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் என் குழந்தைக்கு வேறு என்ன பயன்கள்? கேட்கக் கேட்க ஆச்சரியமாக உள்ளது! சொல்லுங்கள்.

டாக்டர் : தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் குழந்தைக்கு வயிற்றுப்போக்கு, சளி, ஆஸ்துமா, அலர்ஜி, எக்ஸிமா என்ற தோல் நோய், காதில் சீழ், பல் சொத்தை போன்றவை ஏற்படுவதில்லை. தாய்ப்பால் குடித்த குழந்தைக்கு பிற்காலத்தில் இரத்தக் கொதிப்பு, சர்க்கரை நோய், பக்கவாதம், மாரடைப்பு நோய் ஆகியவை வரும் வாய்ப்புகள் கூட குறைவு என்று ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

வெங்காய ஊத்தப்பத்தில் வெங்காயத்தைப் போடும் போது இரண்டு பல் பூண்டையும் மெல்லிசாக சீவிப் போட்டு சுட, வாயுத் தொல்லை நீங்கும். பிளட் பிரஷருக்கும் நல்லது.

- ஜெயா மகாதேவன்.





தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள், கணவனோடு இணைய நேரிட்டால், பிறகு குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் தருவதற்கு முன், மார்பில் உள்ள பாலை வெளியேற்றி விடுவது நல்லது. 'மனைவியாக' உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் குழந்தைக்கு நல்லதல்ல.

- என்ஷா

கமலா : அப்பப்பா! என் குழந்தைக்கு இவ்வளவு பாதுகாப்பும் கிடைக்கவில்லையே! என்ன ஏமாற்றம்?

டாக்டர் : இன்னும் கேளுங்கள். தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தை பிறகாலத்தில் அறிவுக் கூர்மையோடும் தெளிந்த சிந்தனையோடும் இருப்பார்களாம்.

சாவித்திரி : இந்தப் போட்டியான உலகில் அறிவுத்திறன் இருந்தால்தானே பெரிய பெரிய படிப்பெல்லாம் படித்து நல்ல வேலை கிடைத்து சந்தோஷமாக வாழ முடியும்.

டாக்டர் : தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் தாய்க்கும் சில நன்மைகள் உண்டு.

கமலா : எங்களுக்கும் நன்மையா? என்ன? எப்படி?

டாக்டர் : தாய்ப்பால் தரும் பெண்மணிக்கு கர்ப்பப்பை, மார்பகம், கருமுட்டைப் பை ஆகிய இடங்களில் புற்று நோய் ஏற்படுவது குறைவாகக் காணப்படுகிறது என்று கண்டுபிடித்துள்ளார்கள். பிரசவித்த கர்ப்பப்பை சீக்கிரம் சுருங்கி இரத்தப் போக்கு குறைகிறது. முதல் ஆறு மாதங்கள் தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுத்து வந்தால் அந்தச் சமயத்தில் தாய் கருத்தரிப்பது இல்லை. எனவே இதுவே ஒரு எளிய, இயற்கை கருத்தடை முறையாகவும் பயன்படுகிறதே! இவையெல்லாம் எவ்வளவு பெரிய நன்மைகள்.

சாவித்திரி, கமலா : தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் உடம்பு எளிதில் சோர்ந்து விடும். அதற்காக மருந்து, மாத்திரைகள், டானிக்குகள் வாங்கிச் சாப்பிட வேண்டி இருக்குமே. இது வீண் செலவுதானே?

டாக்டர் : அப்படி இல்லை. தினமும் 350 கலோரியும் 15 கிராம் புரோட்டீன் அதிகம் சாப்பிட்டால் போதும். இதற்குப் பெரிய செலவு இல்லை. கீரை, காய்கறி நிறையச் சாப்பிட்டால் போதும். எந்த டானிக்கும் தேவையில்லை. தாய்க்கு ஊட்டச்சத்து பற்றாக்குறை இருந்தால் மட்டும்தான் சத்து மாத்திரை, டானிக் தேவை.

சாவித்திரி : டாக்டர்! நான் மிகவும் ஒல்லியாக இருக்கிறேன். எனது மார்பகங்களும் சிறியதாக இருக்கின்றனவே. என் குழந்தைக்குத் தேவையான பால் எப்படிச் சுரக்கும்?

டாக்டர் : அந்தக் கவலை உங்களுக்குத் தேவையில்லை. தாய்க்கு தினமும் 600 700 மில்லி லிட்டர் பால் சுரக்கிறது. ஒல்லியான உடம்பு, பருமனான உடம்பு, மார்பகம் சிறிது, பெரிது என்ற வேறுபாடுகளே இதற்கு இல்லை. குழந்தை அடிக்கடி நன்றாகச் சப்பிக் குடித்தால் பால் நிறையச் சுரக்கும்.

கமலா : தாய், தன் குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பதில் உள்ள வழிமுறைகளை விளக்க முடியுமா? டாக்டர். இப்படிக் கொடு - அப்படிக் கொடு என்று வீட்டில் உள்ள பெரியவர்கள் பல கண்டிஷன்கள் போடுகிறார்களே!

டாக்டர் : சரியான கேள்வி! சில எளிய வழிமுறைகளைச் சரியாகப் பின்பற்றாததால் தாய்க்குப் பால் சுரப்பது குறைகிறது. குழந்தை அழும்போதெல்லாம் பால் கொடுக்கணும். (On demand feeding). மணிக்கணக்குப் பார்த்து பால் தர வேண்டாம். தூங்கும் குழந்தையை எழுப்பி பால் தர

வேண்டாம். குழந்தையை தாய் தன் மார்போடு அணைத்து மார்பகத்தில் காம்பும், காம்பைச் சுற்றியுள்ள கருத்த பகுதியும் குழந்தையின் வாயில் இருக்குமாறு பார்க்க வேண்டும். குழந்தையின் வயிறும் தாயின் வயிறும் சேர்ந்தாற்போல் இருக்க வேண்டும். தாய் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து பால் தர வேண்டும். படுத்துக் கொண்டு பால் தருவது தவறு. மார்பகக் காம்பு குழந்தை வாயுடன் ஒட்டி இருக்க வேண்டும். இல்லாவிடில் மார்பகம் புண்ணாகி விடும். பிறகு தாய்க்கு அவஸ்தைதான். ரொம்ப முக்கியமானது - தாயின் மனநிலை அமைதியாக சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும்.

தாயின் முகத்தில் பூரிப்பும், சந்தோஷமும் தவழ, குழந்தையை அணைத்து பால் கொடுத்துக் கொண்டே குழந்தையின் தலையை லேசாக வருடிக் கொடுக்கும் போது, பால் உடலுக்கும், தாயின் அணைப்பும், ஸ்பரிசமும் உள்ளத்திற்கும் உணவாக குழந்தை பூரணத் திருப்தியுடன் அமைதியாக உறங்குவதைப் பார்த்துப் பூரித்துப் போகாத தாயும் உண்டோ? அந்த ஒரு நிமிடம்தான் தாய்மை பூரணத்வம் அடைகிறது.

''மற்றவர்களோடு வாய்ச் சண்டை போட்டுக் கொண்டோ, எங்கோ பார்த்துக் கொண்டோ - குறிப்பாகத் திகிலூட்டும் படங்களைப் பார்த்துக் கொண்டோ பால் கொடுக்கக் கூடாது.''

சாவித்திரி : டாக்டர்! என் தோழிக்கு இரட்டைக் குழந்தை என்று ஸ்கேன் செய்து சொல்லியுள்ளார்கள். என் தோழி சரியான நோஞ்சான். அவள் எப்படிக் குழந்தைகள் இரண்டிற்கும் பால் தர முடியும்?

டாக்டர் : அதுதான் இயற்கையின் அதிசயம். குழந்தை ஒன்று என்றால் அந்தக் குழந்தைக்குத் தேவையான அளவு பாலும், இரண்டு குழந்தைகள் என்றால் அதற்குத் தகுந்தாற்போல் பால் சுரக்க உடலில் மாற்றங்கள் ஏற்படும். பால் கொடுக்கக் கொடுக்க நிறையச் சுரக்கும். சில சமயம் எடை குறைவான குழந்தை பிறந்தால் அந்தக் குழந்தையின் தேவைக்கு ஏற்ப சத்துக்கள் கூட்டியும், குறைந்தும் தாயின் உடலே பாலை சுரந்து கொள்கிறது. இது அதிசயம்தானே!

கமலா : தாய்ப்பால் சிறந்த முதலீடு என்று உங்கள் கிளினிக்கில் ஒரு போர்டு பார்த்தேன்! அது எப்படி டாக்டர்?

டாக்டர் : தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் குழந்தைக்கும், தாய்க்கும் ஏற்படும் நன்மைகளைப் பற்றிப் பேசினோம் இல்லையா? தாய்ப்பால் மூலம் நோயற்ற குழந்தைகளை இந்த நாடு பெறுகிறது. பிற்காலத்தில் இவர்களால் நாடு அடையப் போகும் நன்மைகளுக்கு இன்று தரும் தாய்ப்பால் நல்ல முதலீடு இல்லையா?''

மேலும், ஒரு மாதம் வயதுடைய குழந்தைக்குப் பவுடர் பால் தருவதற்கு மாதம் ரூ. 742/- செலவாகிறது. பவுடர் பாலால் வரும் வியாதிக்கு மருத்துவச் செலவுகளையும் சேர்த்தால் இது ரூ. 1000 ஆகும். மாதம் ஒரு குழந்தைக்கு ரூபாய் 750 முதல் 1000 செலவு என்றால் வீடும், நாடும் தாங்குமா? எல்லா தாய்மார்களும் தாய்ப்பால் மட்டுமே தந்தால் பல கோடி ரூபாய்கள் அந்நிய செலாவணி மிச்சம் ஆகிறது. இந்தப் பணம் பல வளர்ச்சிப் பணிகளுக்கு உதவுமே!

சாவித்திரி : தாய்ப்பால் தருவதால் சுற்றுச் சூழல் பாதுகாக்கப்படுகிறது என்று சொல்கிறார்களே. அது எப்படி டாக்டர்?''

டாக்டர் : ஆம். அது சரியே. பால்

நெடுநாட்கள் மூடி வைத்த ஊறுகாய்கள், மூடிய சாதாரண பாட்டில்கள் டப்பாக்கள், இவற்றின் மூடியைத் திறந்தவுடன் முகரக் கூடாது. காரணம், நெடுநாட்களாக பாட்டில், டப்பா அறைகளில் அடைபட்டிருந்த காற்று 'நஞ்சாக' மாறி சுவாசித்தவர்களின் மூச்சுக் குழலில் நஞ்சு பரவி மூச்சுத் திணறலும் ஏற்பட்டு மயக்கமும் வரலாம். ஆகையால், நீண்ட நாள் மூடிய பாட்டில், டப்பாக்களை மூக்கால் ஆராய்ச்சி செய்வது அறவே வேண்டாம்.

- சாந்தா நாராயணன்.



டின்கள், பிளாஸ்டிக் பாட்டில்கள், ரப்பர் நிப்பிள்கள் நிறைய தூக்கி எறியப்படுகின்றன. பவுடர் பால் தயாரிக்க எரிபொருள் தேவை. அதற்காக நிறைய மரங்கள் வெட்டப்படுகின்றன. காடுகள் அழிக்கப்படுகின்றன. மழை இல்லாமல் போனதற்கு இது காரணம் என்று சொல்கிறார்கள்! பவுடர் பால் தயாரிக்கும் கம்பெனிகள் வெளியேற்றும் புகை, கழிவுப் பொருளால் சுற்றுச் சூழல் மாசுபடுகிறதே!

எல்லோரும் தாய்ப்பால் கொடுத்தால் இந்தக் கம்பெனிகள் தேவையே இல்லை.

சாவித்திரி : குழந்தைக்கு எத்தனை நாட்கள் வரை பால் கொடுக்க வேண்டும்?

டாக்டர் : இத்தனை நாள் தான் தாய்ப்பால் கொடுக்கணும் என்று முடிவு செய்யும் உரிமை எனக்கும் இல்லை. உங்களுக்கும் இல்லை. குழந்தைதான் முடிவு எடுக்கணும். குழந்தையின் இந்த உரிமையைப் பறிக்கும் அதிகாரம் யாருக்கும் கிடையாது. 2 அல்லது 3 வருடம் வரை கூட குழந்தை பால் குடிக்க விரும்பலாம். தாய்ப்பால் குடிப்பது குழந்தையின் உரிமை - தாய்ப்பால் கொடுப்பது தாயின் கடமை. நடைமுறை சௌகரியங்களுக்காக இரண்டு வருடம் வரை தாய்ப்பால் தர வேண்டும் என்கிறோம்.

குழந்தை பிறந்த முதல் ஆறு மாதம் வரை குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் ஒன்று மட்டுமே போதும். வைட்டமின் மருந்து, சொட்டு மருந்து அது இது என்று எதுவுமே தேவையில்லை. ஏன்? தண்ணீர் கூடத் தேவையில்லை. வெறும் தாய்ப்பால் மட்டுமே போதும்.

கமலா : என்னது? தண்ணீர் கூட வேண்டாமா? கோடைக் காலங்களில் கூடவா?

டாக்டர் : ஆம்! கோடைக் காலத்திலும் குழந்தைக்கு வேண்டிய தண்ணீர் தாய்ப்பாலில் இருக்கிறது. ஆறு மாதங்களுக்குப் பின்னர் தாய்ப்பாலோடு இணை உணவுகளைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தை தேவைப்பட்டு குடிக்கும் வரை தாய்ப்பால் தர வேண்டும். குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்பே தாய்ப்பால் தருவதற்கு திட்டமிட்டு விட வேண்டும். மன அளவில் தாய்ப்பால் தருவதற்கு உறுதி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த மன உறுதி உடலில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தித் தேவையான நேரத்தில் தேவையான பால் சுரக்க வழிவகுக்கும்.



மனச்சிதைவுக்கு மருந்து!

பிளேட்டோ சொன்னாராம் ஒருமுறை, 'ஞானம் என்பது என்ன? ஞாபகம் வைத்துக் கொள்வதுதான்' என்று எளிமையாகச் சொல்லி விட்டாராம். தொலைபேசி எண், விலாசம், வண்டி எண், பேங்க் அக்கவுண்ட் எண் இதெல்லாம் ஞாபகமிருக்க வேண்டும் என்பதாக மட்டும் சொல்ல வரவில்லை. அதற்கும் மேலே சில தப்படிகள் எடுத்து வைக்கலாமே! மனப்பாடமாகத் தெரிந்த பொன் மொழிகளையும், சொலவடைகளையும் வைத்துத்தான் சொற்பொழிவாளர்கள் கைத்தட்டல் பெறுகிறார்கள். அடி மாற்றாமல் பாடல்களை, செய்யுள்களை, தேற்றங்களை கணித ஈக்வேஷன்களை மனப்பாடமாய் வைத்திருப்பதில் மிகப் பெரிய உபயோகம் இருக்கிறது.

நிறையப் பேருக்கு 12 ராசிகளை ஒன்றன் பின் ஒன்றாகச் சரியான வரிசையில் சொல்லத் தெரியாது. சில பெரியவர்கள் பிரபவ, விபவ வருடங்கள் அறுபதையும் மனப்பாடமாகச் சொல்வார்கள்.



விஷயங்கள் எல்லாம் நூல் பிடித்தாற்போல ஒரு வரிசையில் நடக்கின்றன, மிக ஒழுங்காய், நாம் ஞாபகம் வைத்துக் கொண்டு ஒன்றோடு ஒன்றை இணைத்துப் பார்ப்பது சுகம், ரசனை, பயன்பாடு எல்லாமே.

பள்ளிகளில் மனப்பாடப் பகுதிகளை இப்போதெல்லாம் வற்புறுத்துவதில்லையோ என்று படுகிறது. 'பொட்டை நெட்டுருப் போடாதே! புரிந்து படி' என்று உபதேசம் பண்ணுகிறோம். ஆனால் பொட்டை நெட்டுருவில் நிறையப் பலன்கள் இருக்கின்றன.

பல சமயம் நான் அனுபவித்ததுண்டு. கருத்தரங்களில், மேடைகளில் எழுதின குறிப்புகள், வாசிக்க இருந்த கருத்துக்கள்,

மைக் கோளாறு, மின் கோளாறு, மேடையில் சரியான வெளிச்சமின்மை, கைக்கு மூக்குக் கண்ணாடி கிடைக்காமல் போகும் நிலைமைகள் எல்லாவற்றையும் சமாளிக்க உதவுவது மனப்பாடப் பகுதிகளை எப்போதோ ஒற்றிக் கொண்டு சேகரிக்கப்பட்ட ஓவர் ஹெட் டாங்க்தான்.

சரி, மேடை கிடை



தேவையில்லாதவர்களுக்கு என்ன உபயோகம்? எப்போதோ மனப்பாடம் பண்ணிக் கொண்டதை அசைபோடுவது ஒரு பரவசம் வரும். மனப்பாடப் பகுதியை ஞாபகத்தில் ஓட்டுவது மிகப் பெரிய எண்ண ஒழுங்கை ஏற்படுத்தும். புத்துணர்ச்சியையும் மனசுத் தெளிவையும் தரும்.

நல்ல மனப்பாடக் கிடங்கு உங்கள் தலைக்குள் கிடந்தால் கவலையே வேண்டாம். மனச்சிதைவே ஏற்படாது.

முக்கியமான கட்டங்களை எதிர்கொள்ளும் வேளைகளில் மனப்பாடங்களை ஞாபகப்படுத்திக் கொண்டால் குழப்பம் குறைகிறது.

உதாரணமாக, இண்டர்வ்யூவுக்குக் காத்திருக்கிற இளைஞன் காத்திருத்தலில் பொறுமையிழக்கிறான். ஒன்றிரண்டு சிக்கல்களிலும் மனசு அல்லாடிப் போயிருக்கிறான். (ஒரு சான்றிதழ் பிரதி கைக்குக் கிடைத்திராது. அவன் பெயர், விலாசத்தில் சின்னக் குழப்பமிருந்திருக்கும். இப்படி...)

உள்ளே போனவுடன் சின்னக் கேள்விக்குக் கூடச் சரியான பதில் தர முடியாத அளவுக்கு மிரண்டிருப்பான். காத்திருந்த போது அவன் ஆண்ட்டனியின் பிரபல உரையை ஜூலியஸ் சீசரிலிருந்து மனப்பாடம் செய்திருந்தானானால் அதை மனசில் ஓட விட்டுப் புத்துணர்ச்சி பெற முடியும்.

ஆஸ்பத்திரியில் ஆபரேஷனுக்கு முன், பரீட்சை ஹாலில் பரீட்சை நேரத்துக்கு முன் மனசுக்குள் நாம் ஸ்லோகம் சொல்லிக் கொள்கிறோமே அது இதே நோக்கத்துக்குத்தான்.

'விளக்கே திருவே' என்று தொடங்கி விளக்கு தோத்திரம் சொல்வார்கள். மனப்பாடமாய் இன்றும் சொல்லிக் கொண்டு வருகிறவர்கள் சந்தோஷமாய்த்தானிருக்கிறார்கள். நல்ல நல்ல வார்த்தைகளில் புனிதமான எண்ணங்கள் வரும்.

'பெட்டி நிறைய பூஷணங்கள் தாருமம்மா, கொட்டில் நிறைய பசுமாடும் தாருமம்மா, புகழுடன் அன்பு தந்து என் பக்கத்தில் நில்லுமம்மா, சேவித்தெழுந்தேன், தேவியின் வடிவு கண்டேன்,

வச்சிர கிரீடம் கண்டேன், வைடூர்ய மேனி கண்டேன்' இப்படி ஓடும் விளக்கு தோத்திரம். துளசிமாடத்துக்கு முன் துளசி தோத்திரம் சொல்வார்கள். இது போல கல்யாணச் சாப்பாட்டுப் பாடல், நலுங்கு, தாலாட்டுப் பாடல்கள் எல்லாமே வாய்வழிப் பாடமாகவே வழங்குகின்றன, எழுத்தில் பதிவே இல்லாமல்.

மனப்பாடங்களினால் தனிமையை விரட்ட முடியும். வயோதிகம் அண்டும் போது, அவயவம் ஒடுங்கும் போது, அங்கம் ஹீனமான போது மனப்பாடம் காப்பாற்றும். பிறர் உதவியின்றி நம் மனநலத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளலாம்.

இரவு தூக்கம் வராத நேரத்தை மறக்கலாமா எவ்வளவு கொடுமை அது? அப்போது ஜம்மென்று 'அமுதைப் பொழியும் நிலவே!' பாடிக் கொள்ளலாமே!

பெரிய மனப்பாடப் பகுதிகளை விடுங்கள். சின்னச் சின்ன வரிகள், முத்தாய்ப்புகள், சரியான வார்த்தைகள் இதெல்லாம் கூட நிச்சயம் ஞாபகம் இருக்க வேண்டும்.

சம்பாஷணை நடுவே, 'அது... அந்த இடம் என்ன?' ... 'ஏம்மா... எந்த வருடம் கஞ்சனூர் போனோம்?... பக்கத்தில் ஒரு சிவன் கோயில் உண்டே... என்னது அது?' இப்படி இழுக்கிறபோதே பேச்சு சுவாரசியம், விஷயத்தின் தீவிரம் எல்லாம் அடிபட்டுப் போய் விடுகின்றன.

15 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு மனப்பாடப் பகுதிகள் மிகப் பெரிய அளவில் வற்புறுத்தப்பட வேண்டும்.

வயதாகி விட்டால் எதுவும் மனப்பாடமாகாது என்பது தவறான சிந்தனை. வீர மா முனிவர் வயோதிகத்தில் தமிழ் கற்றுப் பின் காவியமும் சதுரகராதியும் எழுதினார்.

என் தோழி மைதிலி பூஜையறையில் ஸ்லோகங்களைப் பெரிய எழுத்தில் மனசுக்குப் பிடித்த வடிவில் எழுதி ஒட்டியிருப்பார். மனப்பாடம் ஆனதும் மாற்றி விடுவார்.

சிலர் கிச்சன் சிங்க் அருகிலும் சிலர் நிலைக் கண்ணாடி மேலும் முக்கிய மனப்பாட வரிகளை எழுதிக் கொண்டு மனப்பாடம் செய்வதுண்டு. அவரவருக்கான பாணியைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

சிறந்த கவிதைகளின் அந்தாதி அமைப்பு, எதுகை மோனை, ஓசைநயம் எல்லாம் மனப்பாட சௌகரியத்துக்குத்தான். எல்லாம் சரி. வாய்ப்பாடு சொல்லப்படுகிறதோ, இப்போதெல்லாம்? கால்குலேட்டர் விழுங்கி விட்டதே அதையும்?

— பாலதி

★★★

மண் ஜாடிகளில் வழக்கம் போல் உப்புத்தாள் தேய்த்து பெயிண்ட் செய்து உலர்வைத்து எடுத்தேன். கை தவறி காய வைத்துள்ள கம்பு மீது ஜாடி சாய்ந்து விட்டது. ஈரமான பெயிண்ட் என்பதால் ஜாடியின் ஒரு பக்கம் முழுக்க கம்பு ஒட்டியிருந்தது. மீதி பக்கமும் ஒட்டும்படி சாய்த்து எடுத்துக் காயவைத்து எடுத்து வைத்து விட்டேன். நன்கு காய்ந்த பிறகு ஸ்பார்க்கிளை (ஜிகினா பேஸ்டை) ஆங்காங்கே தொட்டு அழகுபடுத்தினேன். ஜாடியைப் பார்க்கிற அனைவரும் பாராட்டுகிறார்கள்.

- ராணி



வங்கி, சென்ட்ரல் கவர்ன்மெண்ட் வேலை என்று அடிக்கடி இடமாற்றம் செய்பவர்களுக்குச் சொல்லத் தேவையில்லை. என்றைக்கோ இடப்பெயர்ச்சி செய்கிற என்னைப் போன்றவர்கள் கவனத்தில் வைத்துக் கொள்ள சில டிப்ஸ் :



பால், கேஸ், ஸ்கூல் எல்லாம் கிட்டத்திலே இருக்கிறதா என்று நீங்களாகவோ, புரோக்கர் மூலமாகவோ கவனித்திருப்பீர்கள். இந்த லிஸ்ட்டில் கவனிக்க வேண்டியது சேப்டி லாக்கர்



ஊருக்குப் புதுசா ?

இருக்கிற வங்கியும் அருகிலேயே இருக்கிறதா என்பதுதான்.

புது இடத்தில், ஊர் நிலவரம் தெரியாதபட்சத்தில் குடித்தனம் போன கையோடு உங்களிடமிருக்கும் தங்கம், வெள்ளி எல்லாவற்றையும் லாக்கரில் வைத்து விடுங்கள். பாங்க் அருகிலேயே இருந்தால் அதிகம் கவனத்தைக் கவராமல், அடிக்கடி உங்கள் லாக்கரில் உள்ளவற்றை உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

புதிதாக நீங்கள் குடியேறியவுடன், உங்களைக் குறிவைத்து வீட்டு வேலைக்கென தாங்களாகவே சிலர் தேடி வரக்கூடும். ம்ஹூம்... இவர்களெல்லாம் வேண்டாம். அக்கம்

பக்கத்தில் உள்ளவர்களோடு கலந்தாலோசித்து, அவர்கள் சிபாரிசு செய்கிற அவர்களுக்கு நன்றாகத் தெரிந்த வேலைக்காரிகளையே வேலைக்கு அமர்த்திக் கொள்ளுங்கள். அப்படி நம்பகமாகக் கிடைக்கும் வரை நீங்களே வேலைகளைச் சமாளித்துக் கொள்ளுங்கள். தோட்ட வேலைக்கும் இவ்வாறே அமர்த்திக் கொள்ளுங்கள்.

அக்கம் பக்கம், எதிர் வீடு ஆகிய இடங்களில் உள்ளவர்களை முதல் வேலையாக பரிச்சயம் செய்து கொள்ளுங்கள். அவர்களது டெலிபோன் நம்பர், செல் நம்பர் போன்றவை உங்கள் டெலிபோன் அருகில் எப்பொழுதும் இருக்கட்டும். புது இடத்தில் அகால வேளையில் ஏதேனும் பிரச்னை ஏற்பட்டால், உடனே அவர்களைக் கூப்பிடலாம்.



முதலிலிருந்தே, நீங்கள் ஊருக்குப் புதுசு என்று வெளியில் காட்டிக் கொள்ள வேண்டாம். பாஷை தெரியாத வெளியூராக இருந்தால் இன்னும் அமைதியாக இருங்கள். உங்களால் லோக்கல் பாஷை பேச முடியவில்லை என்பதே பலருடைய கவனத்தையும் ஈர்க்கும்.

மாநிலம் விட்டு மாநிலம் போகும் போது, நமக்குப் பழக்கமான சாமான்கள் சில கிடைக்காமல் போகலாம். அல்லது லோக்கல் கடைகளில் அவற்றை வாங்க, பெயர் தெரியாததும் ஒரு பிரச்னையாக இருக்கலாம். அதனால் நீங்கள் கிளம்பும்போதே இரண்டு மாதத்திற்குத் தேவையான மளிகை, இதர அத்தியாவசியச் சாமான்கள் ஆகியவற்றை வாங்கிக் கொண்டு விடுங்கள். எப்படியும் இரண்டு மாதத்திற்குள் உங்களுக்குத் தேவையானதை, தோதான கடையில் வாங்கத் தெரிந்து கொண்டு விடுவீர்கள்.

உங்கள் கணவருடனோ, அல்லது குழந்தைகள் பெரியவர்களாக இருந்தால் அவர்களுடனோ, புது இடத்தைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள பத்து நாட்களாவது செலவிடுங்கள். பஸ் ரூட், துணிமணி வாங்க, நகைக்கடைகள், எங்கே என்னென்ன கிடைக்கின்றன போன்ற வெளஷகங்களை நீங்களே 'விசிட்' செய்து தெரிந்துக் கொள்ளுங்கள்.

புது இடம், உங்களது பழைய இடத்தைப் போல இல்லாமல், வசதிக் குறைவாக, தொந்திரவுகள் உடையதாகத் தோன்றலாம். எதுவுமே பழகும் வரை கொஞ்சம் அவஸ்தைதான். ஆனால் அந்தக் குறைகளை அடிக்கடி குழந்தைகள் காதுபடக் கூறிக் கொண்டிருக்காதீர்கள். மிக எளிதாக அட்ஜெஸ்ட் பண்ணிக் கொள்ளக்கூடிய அவர்கள், நீங்கள் கூறும் குறைகளையே நினைத்துக் கொண்டு தாங்களும் குறைப்பட்டுக் கொள்ள ஆரம்பித்து விடுவார்கள். ஓரிரு மாதங்களில் நீங்கள் சகஜமாக ஆகி விடுவீர்கள். அவர்கள் மாறுவது கஷ்டம். எனவே உங்கள் குறைகளை நிவர்த்தி செய்து கொள்ளப் பாருங்கள். முடியவில்லை என்றால் தனிமையில் உங்கள் கணவரிடம் புலம்புங்கள்.

— ஜெயஸ்ரீ சாரநாதன்

வங்கிக் கணக்கிற்கு அறிமுகம் செய்கிறீர்களா?

“வங்கியில் கணக்குத் துவங்க ரொம்ப நாளாக நினைத்துக் கொண்டு இருக்கிறேன். உங்களுக்கு அந்த வங்கியில் கணக்கு இருக்கிறதா?” என அன்றாடம் நம்முடன் பயணம் செய்யும் ஒருவர் கேட்கிறார் என வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உடனடியாக என்ன செய்வோம்?

“ஆமாம், நீங்க சொல்லும் பேங்கில் எனக்கு அக்கவுண்ட் இருக்கு. ஏன் உங்களையும் அதில் அறிமுகம் செய்ய வேண்டுமா?”

என எதிர்க் கேள்வி கேட்பதுடன் நிற்காமல் வங்கியில் கணக்குத் துவங்க வேண்டுமெனச் சொல்பவரையும் அழைத்துக் கொண்டு வங்கியை நோக்கிக் கிளம்பி விடுவோர் நம்மில் அநேகம் பேர்.

அவரை நமக்கு எத்தனை ஆண்டுகளாகப் பழக்கம்? எப்படிப்பட்ட பழக்கம்? கணக்குத் துவக்க எண்ணும் அந்த நபர் எப்படிப்பட்டவர்? என்ன வேலை செய்கிறார் போன்ற விவரங்களை நாம் முழுமையாக, மிகவும் நன்றாகத் தெரிந்து கொண்ட பின்புதான் வங்கிக் கணக்குத் துவங்க அறிமுகம் செய்வது பற்றி யோசிக்க வேண்டும்.

‘அந்தக் குறிப்பிட்ட நபரைத்தான் நான் அன்றாடம் பஸ்ஸில் பார்க்கிறேன் - இல்லை மார்க்கெட்டில் பார்த்துப் பழக்கம், அல்லது என் ஃபிரெண்டுக்கு ரொம்பவும் தெரிந்தவர், ஒரு வங்கிக் கணக்குத் துவங்க அறிமுகம் செய்வதால் என்ன பெரிய நஷ்டம் வந்து விடப் போகிறது’ என எண்ணுவது தவறானது.

ஓரிரு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நம் தோழி ஒருவர் அவருக்கு ஓரளவு பழக்கமான, அவர்கள் வசித்த அதே தெருவில் வசித்த பெண்மணிக்கு வங்கிக் கணக்குத் துவங்க அறிமுகம் செய்தார். தன்னால் முடிந்த ஏதோ பெரிய நல்ல செயல் செய்து விட்டது போல அத்தனை மகிழ்ச்சி நம் தோழிக்கு. அதன் பின்பு சில மாதங்கள் கழித்து வங்கிக் கணக்குத் துவங்கிய அந்தப் பெண்மணி தான் வசித்து வந்த அந்தத் தெருவை விட்டு காலி செய்து கொண்டு போய் விட்டார். போகும் வழியில் வங்கிக் கணக்குத் துவங்கித் தந்த நம் தோழியைப் பார்த்து விட்டு,

“லோன் போட்டு புறநகர்ப் பகுதியில் வீடு வாங்கிட்டோம். உங்க கை ரொம்பவும் அதிர்ஷ்டமான கை. பேங்கிலும் நல்ல பேலன்ஸ் இருக்கு. கிரஹப்பிரவேசம் என எதுவும் பெரியதாகச் செய்யவில்லை. ஒரு ‘கெட்-டு-கெதர்’ போல ஒரு சின்ன பார்ட்டி தான் வைக்கப் போறேன். நான் நேரே வந்து அழைக்கிறேன். கண்டிப்பாக வர வேண்டும்” என்று அவசர அவசரமாகச் சொல்லி விட்டுச் சென்றாராம். அந்த அவசரத்திலும் ‘தன் கைராசி’ பற்றி அந்தப் பெண் சொல்லி விட்டுப் போனதை தனக்குத் தெரிந்தவர்கள் அத்தனை பேருக்கும் ஃபோனிலும், நேரிலும் சொல்லித் தீர்த்து விட்டார்.

காலி செய்து கொண்டு போனவர் போனவர்தான். மீண்டும் இந்தப் பக்கம்



திரும்பவேயில்லை. 'அவளுக்கென்ன நேரமில்லையோ, இல்லை முடியவில்லையோ? தானாக வருவாள். எத்தனை நல்ல பெண் அவள்' - இப்படிச் சொல்லிக் கொண்டிருந்த தோழியின் வாயை அதிர்ச்சியில் அடைக்க வைத்தனர் அவளுடைய வீடு தேடி வந்த வங்கி அதிகாரிகள்.

இந்தக் குறிப்பிட்ட வங்கியின் செக்குகள் 36-ஐக் கொடுத்து (36 தவணை முறையில்) இரண்டு சக்கர வாகனம் ஒன்றை வாங்கி, ஒரே ஒரு தவணை கூட போய்ச் சேராத நிலையில் வங்கியின் கணக்கை முழுவதுமாக 'க்ளோஸ்' செய்து விட்டு, 'க்ளோஸ்' செய்யுமுன்பு தவணைக்காகக் கொடுத்த 'செக்'கின் எண்களை எழுதி அவைகள் தொலைந்து போய் விட்டதாகவும் குறிப்பிட்டுள்ளாராம்.

தவிர அவர் கொடுத்த 'வருமான சர்டிபிகேட்'டும் போலியாக இருந்ததாம். இன்று அந்தப் பெண்மணி எங்கேயிருக்கிறாள் எனத் தெரியாத நிலையில் வங்கி அதிகாரிகள் நம் தோழியின் வீட்டுக்கு வந்து விசாரணை செய்ய பாவம் தன் 'ராசியை' வேறு யாருக்கோ தாரை வார்த்துக் கொடுத்து விட்டு இப்போது இதிலிருந்து மீள என்ன வழி என அலைய வேண்டிய நிலை.

இன்னொரு நண்பர் இப்படி அதிகம் பழக்கமில்லாத - ஆனால் ஓரளவு பழக்கமானவருக்கு வங்கிக் கணக்குத் துவாக அறிமுகம் செய்து வைத்ததால் அவருக்கு ஏற்பட்ட அவதியும்? அலைச்சலும்?

ஆம். கணக்கை வங்கியில் துவக்கிய அந்தப் புதிய நபர் வேறு யாருக்கோ தபாலில் அல்லது கூரியரில் வரும் பெரிய தொகைக்கான டிமாண்ட் டிராஃப்ட்களை எப்படியோ தெரிந்து (அதே பெயரில் கணக்கு துவக்கி விடுவார் போலும்) அதை வங்கியில் கட்டி பணமாக மாற்றிக் கொண்டு ஆள் அட்ரஸ் இல்லாமல் போய்விட- அந்தக் குறிப்பிட்ட நபரை வங்கியில் அறிமுகம் செய்த நண்பர் இப்போது சிக்கலில் மாட்டிக் கொண்டு அவதிப்பட வேண்டிய நிலை.

இதுபோன்று தேவையில்லாதவைகளைத் தவிர்த்தாலே டென்ஷன் இல்லாமல் நிம்மதியாக - பண நஷ்டமும் தவிர்த்து வாழலாமே!

— வைதேகி

கல்கி 11.1.2004 பொங்கல் சிறப்பிதழ்

உற்சாக ஸ்பெஷலாக மலர்கிறது...



‘மார்க்கு வாங்கலாம் வாங்க!’

- பயனுள்ள தொடர் ஆரம்பம்



ஹலோ, நீங்க சுகமா?

- டாக்டர் வஸந்த் செந்தில்
எழுதும் மருத்துவத் தொடர்

புதுமையும்
மகிழ்ச்சியும் தெளிக்கும்

2 புத்தகங்கள்

பரிசு வாங்கலையோ பரிசு!

என்னுடைய இந்தக் கடிதம்
கல்வித் துறையில் உள்ள ஒருசிலரையாவது
சிந்திக்க வைக்குமானால் எனக்கு மிக்க மகிழ்ச்சியை உண்டாக்கும்.

என் மகன் இந்த வருடம் (ஏப்ரல் 2003) பட்டப் படிப்பை சென்னையில் உள்ள ஒரு பொறியியல் கல்லூரியில் முடித்தான். அவன் சென்னை மதராஸ் பல்கலைக்கழகத்தில் (அவனுடைய பிரிவில்), முதல் ராங்க் வாங்கியிருப்பதாகவும், அக்டோபர் 9-ம் தேதி அன்று நடக்கவிருந்த பட்டமளிப்பு விழாவில் கலந்து கொண்டு பரிசைப் பெற்றுச் செல்லும்படியும் சென்னைப் பல்கலைக்கழகத்திலிருந்து அழைப்பு அனுப்பியிருந்தனர்.

என் மகன் மேல்படிப்பிற்காக அமெரிக்காவுக்குச் சென்று விட்டதால் அவனால் அந்த விழாவில் கலந்து கொள்ள இயலவில்லை. நானும், என் கணவரும் பல்கலைக்கழக அலுவலகத்திற்குச் சென்று தேவையான படிவங்களைப் பூர்த்தி செய்து பரிசுகளைப் பெற்றுக் கொண்டோம். பரிசுகள் -

அவனுக்கு மொத்தம் இரண்டு பரிசுகள் அளிக்கப்பட்டன. ஒன்று ரூ. 250/- மதிப்புடையது, இரண்டாவது ரூ. 60/- மதிப்புடையது. மொத்தம் ரூ. 310/- மதிப்புள்ள புத்தகங்களை சில குறிப்பிட்ட கடைகளில் பெற்றுக் கொள்ளுமாறு பல்கலைக்கழகத்தில் கொடுத்த கடிதத்தில் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தது.

எந்தப் பரிசாக இருந்தாலும், ஒரு ரூபாய் மதிப்புடையதாக இருந்தாலும், பரிசு பரிசுதான். அதனால் நமக்குக் கிடைக்கும் பெருமை சொல்ல முடியாதுதான். முன்பெல்லாம் யுனிவர்சிட்டி ராங்க் வாங்கியவர்களுக்கு தங்க மெடல் கொடுப்பார்கள் (அல்லது தங்க முலாம் பூசியதா?) என்று கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். அந்த வழக்கம் தற்போது இல்லை போலும். மேலும் அந்தக் காலத்தில் பரிசுத் தொகைக்காகப் போடப்பட்ட டெபாசிட்டிலிருந்து வரும் வட்டியில் இவ்வளவுதான் பரிசு கொடுக்க முடிகிறது என்றார் அங்குள்ள அலுவலர் ஒருவர். (எங்கள்

முகத்தில் நாங்கள் மறைக்க முயன்ற ஏமாற்றத்தைப் படித்திருப்பாரோ?)

சென்னையில் உள்ள பள்ளிகளில் வாங்கும் பீஸ், (12ம் வகுப்பு வரை), 4 வருடப் பட்டப் படிப்பிற்காக பொறியியல் கல்லூரிக்குப் பெற்றோர்கள் செலவழிக்கும் தொகை (ரூ. 2.5 லட்சம் குறைந்தபட்சம்) இவற்றைக் கணக்கில் எடுக்கும் பொழுது இந்தப் பரிசுத் தொகைக்கு ஏதேனும் மதிப்பு உள்ளதா?

இந்த முதல் மதிப்பெண் பெற மாணவர்கள் செய்யும் கடின உழைப்பு எவ்வளவு? கடினமாக உழைத்து வாழ்க்கையில் முன்னேறத் துடிக்கும் இளைஞர்கள்/இளைஞிகள் இவர்களுக்கு நாம் கொடுக்கும் ஊக்கம் இதுதானா?

ஐஸ்கிரீம் சாப்பிட்டு ஸ்க்ராட்ச் கார்டைக் கீறிப் பார்த்தால் 10 லட்சம் பரிசு, கோன் பனேகா கரோர்பதியில் கோடியில் பரிசு, அரசாங்க அலுவலகம் கட்ட கோடிகளில் பணச் செலவு, அரசியல்வாதிகளின் தற்காப்பிற்காகச் செய்யப்படும் செலவினங்கள் - எல்லாம் என் மனக்கண்ணில் ஒரு நிமிஷம் தோன்றி மறைகிறது. ஏன்? கிரிக்கெட் வீரரின் பரிசுப் பொருளான காரை வெளிநாட்டிலிருந்து எடுத்து வர வரிவிலக்கு அளிக்கப்பட வேண்டும் என்போரும் உண்டு. (கிரிக்கெட் வீரருக்கு வரி கட்ட வசதி இருந்தும்).

இதுபற்றி பல்கலைக்கழகத்திலோ, கல்வித் துறையில் உள்ளவர்களோ சிந்திக்கவே இல்லையா?

— ஒரு சகோதரி

கொத்துக் கொத்தாக முடி கொட்டுவதையும் வழுக்கையையும் தவிர்க்க இயலுமா?

நிச்சயமாக இயலும்! வழங்குகிறோம் புதிய, மேம்படுத்தப்பட்ட

ஹேர் ப்ளஸ் ஹேர் டானிக்



அழகான கேசம் ஆரோக்கியம் பேசும்

ஹேர் ப்ளஸ் ஹேர் டானிக் இந்தியாவின் பாரம்பரிய மிக்க சித்த மருத்துவ முறையில் கிடைத்தற்கரிய மூலிகைகளின் பசுமையான சாறு மற்றும் இயற்கை மூலப் பொருட்கள் கொண்டு மிகவும் பிரத்யேகமாகத் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. ஹேர் ப்ளஸ் ஹேர் டானிக் எவ்வளவு தீவிரமாக மற்றும் கொத்துக் கொத்தாக முடி கொட்டினாலும் பதினைந்தே நாட்களில் தடுத்து நிறுத்தும் ஆற்றல் கொண்டது. மேலும் பூச்சி வெட்டு, பொடுகு, இளநரை, செம்பட்டை, தலை அரிப்பு, தலையில் செதில் செதிலாக வெள்ளை நிறத்தில் தோன்றுதல், தீவிரமான நோய்த் தொற்றுதல்களுக்குப் பிறகு ஏற்படும் கேச இழப்பு, பெண்களுக்கு பிரசவத்திற்குப் பிறகு ஏற்படும் கேச இழப்பு முதலியவற்றைப் போக்கி அடர்த்தியான கருங்கூந்தல் செழித்து வளரச் செய்கின்றது. சித்த வைத்தியர் ஒருவரால் உருவாக்கப்பட்டது. எந்தவிதமான பக்க விளைவுகளும் இல்லாதது.

கீழ்க்கண்ட இடங்களில் மட்டும் கிடைக்கும்:

சென்னை: மெட்ராஸ் மெடிக்கல்ஸ், **வளசரவாக்கம்**, துளசி மெடிக்கல்ஸ் **நங்கநல்லூர்**, போன்: 22343108 அமுதா மெடிக்கல்ஸ், **பழவந்தாங்கல்**, போன்: 22334520 R.V மெடிக்கல்ஸ், **ஆதம்பாக்கம்**, போன்: 22444441. ஸ்ரீராம் மெடிக்கல்ஸ், **ஜாபர்கான்பேட்**, போன்: 24745792. எவரெஸ்ட் மெடிக்கல், ராஜாராம் **மேத்தா நகர்**, போன்: 23743704. ஸ்ரீ பாலமுருகன் மெடிக்கல், **வில்லிவாக்கம்**, போன்: 26170560. ஸ்ரீலெட்சுமி மெடிக்கல், **அயனாவரம்**, போன்: 9841237679. மீனா மெடிக்கல்ஸ், பாடி, போன்: 52017065. K.J. மெடிக்கல், **ஆவடி**, போன்: 26380245, வேலு பார்மஸி, **M.G.R நகர்**, போன்: 24854011. லெட்சுமி மெடிக்கல், **திருவள்ளூர்**, போன்: 264580. வில்லியம் பார்மஸி, **கோடம்பாக்கம்**, போன்: 24727983. அபிராமி மெடிக்கல், **வியாசர்பாடி**, முருகன் மெடிக்கல், **பெரம்பூர்**, போன்: 25512691. சாய் மெடிக்கல், **நுங்கம்பாக்கம்**, போன்: 28211225. ஷிபா மெடிக்கல், **பெசன்ட் நகர்**, போன்: 24902975. மாருதி பார்மா, **வேளச்சேரி**, போன்: 22436243 முதுவை மெடிக்கல், **பல்லாவரம்**, போன்: 22410335 எஸ்.கே. பார்மஸி, **போரூர்**, போன்: 24768622. கிங்ஸ் மெடிக்கல், **ஆழ்வார் திருநகர்**, மாலா மெடிக்கல், **விருகம்பாக்கம்**, போன்: 24832238. முத்து பார்மஸி, **சாலிக்கிராமம்**, போன்: 23767377. தனா பார்மஸி, **திருமுல்லைவாயல்**, போன்: 26381129. வைத்தியா மெடிக்கல், **செந்தில் நகர்**, போன்: 26371298. S.S. கெமிஸ்ட்ஸ், ரவுண்டானா, **அண்ணாநகர்**, போன்: 26268010 ராசி மெடிக்கல்ஸ், **அமிஞ்சிகரை**, போன்: 26461762, முத்து மெடிக்கல், **அரும்பாக்கம்**, போன்: 24750910. ஸ்ரீ லெட்சுமி மெடிக்கல், **தேனாம்பேட்டை**, போன்: 24331854. சுடா மெடிக்கல்ஸ், **மேற்கு மாம்பலம்**, போன்: 24843478. பழனி மெடிக்கல்ஸ், **அம்பத்தூர்**, போன்: 26581301. கருப்பையா பார்மஸி, **அம்பத்தூர்**. ஸ்மித் ஸ்டாக்கிங் & கோ, **N.S.C போஸ் ரோடு**, போன்: 25383171. ஆண்ட்டி அங்கிள் மெடிக்கல், **அடையார்**, போன்: 24413758. சாம் மெடிக்கல், **சைதாப்பேட்டை**, போன்: 24331845. வெங்கடேஸ்வரா மெடிக்கல், GST ரோடு, **குரோம்பேட்டை**, போன்: 22211719 சரவணா மெடிக்கல்ஸ், **மேற்கு தாம்பரம்**, போன்: 22266813. அடைக்கப்பா மெடிக்கல், வெங்கடேச அக்ரஹாரம், மைலாப்பூர், போன்: 24933293. சேதுராம் & கோ, **R.A. புரம்**, போன்: 24334160. லோகு பார்மஸி, **K.K. நகர்**, போன்: 24747385. ஸ்ரீ குமரன் மெடிக்கல், **வடபழனி**, போன்: 24724794, சரவணா மெடிக்கல், **கோடம்பாக்கம்**, போன்: 52134145. சூப்பர் மெடிக்கல்ஸ், **திருவான்மியூர்**, போன்: 24451944.

செங்கல்பட்டு: ஷிபா மெடிக்கல்ஸ், போன்: 24451944. **மதுராந்தகம்:** சக்தி ஆனந்தா மெடிக்கல்ஸ், போன்: 223800 **திண்டிவனம்:** செந்தில் மெடிக்கல்ஸ், போன்: 224704 **காஞ்சிபுரம்:** தமிழ்நாடு மெடிக்கல்ஸ் போன்: 222285 **விழுப்புரம்:** ஸ்டார் மெடிக்கல் ஏஜென்ஸீஸ், போன்: 222758 **கடலூர்:** மஹாராஜா மெடிக்கல்ஸ் போன்: 223705 **நெய்வேலி:** ஜெயா மெடிக்கல் ஸ்டோர்ஸ், போன்:252241 **வேலூர்:** ராஜன் மெடிக்கல்ஸ், போன்: 252241 **திருப்பத்தூர் (வேலூர்):** மதுரா மெடிக்கல்ஸ் போன்: 220699 **திருவண்ணாமலை:** மஹாராஜா மெடிக்கல்ஸ், போன்: 223707 **கள்ளக்குறிச்சி:** ரங்கா மெடிக்கல்ஸ், போன்:223559. **திருச்சி:** வாசன் மெடிக்கல் ஹால், அனைத்துக் கிளைகள், போன்: 2704213, 2412966, 2700826, **தஞ்சாவூர்:** ஸ்டேட் மெடிக்கல் மார்ட், போன்: 274442,

ஒரே நாளில்; ஒரே மேடையில் பட்டமளிப்பு விழா!





மத்திய அரசு ஊழியரான நான் என் வேலை சம்பந்தமாக மாஸ்டர் ஆஃப் இன்ஜினியரிங் (எம்.ஈ.) சேர்ந்து மேற்படிப்புப் படித்தேன். அப்பொழுது என்னுடைய மகன் கார்த்திக்கும் அண்ணா யுனிவர்சிடியில் பி.ஈ. இரண்டாமாண்டு படித்துக் கொண்டிருந்தான். நான் மாஸ்டர் டிகிரி முடிக்கவும் அவனும் பி.ஈ. முடித்து வெளிவரவும் சரியாக இருந்தது. மேலும் நாங்கள் இருவரும் ஒரே யுனிவர்சிடியானதால் எங்கள் இருவருக்கும் ஒரே நாளில் ஒரே மேடையில் பட்டமளிப்பு விழா நடந்தது. இப்படி ஒரு வாய்ப்பு மிகவும் அரிது என்று சுற்றமும் நட்பும் பாராட்ட மிகவும் பெருமையாகவும், சந்தோஷமாகவும் இருந்தது.

- உஷா ரவி.

தயிர், லஸ்ஸி இரண்டும் இந்தியாவில் மிக அதிகமாக உபயோகப்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. குறிப்பாக, பஞ்சாபில், எல்லாக் காலங்களிலும், தயிர் பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஒருவேளை, பஞ்சாபில் பால் உற்பத்தி அபரிமிதமாக இருப்பதால், பஞ்சாபைச் சேர்ந்தவர்கள் அதிகமான அளவில் தயிர் பயன்படுத்துகிறார்களோ? வங்காளத்திலும் தயிர் அதிக அளவில் உண்ணப்படுகிறது.

அயல்நாடுகளிலும் தயிர் அதிகமான அளவில் உண்ணப்படுகிறது - குறிப்பாக அமெரிக்காவில் கடைகளில் தயிரை அதிக அளவில் விற்பனை செய்கிறார்கள். அமெரிக்காவில் ஓர் ஆண்டில் சுமார் 250 மிலியன் கிலோ எடையுள்ள தயிர் தயாரிப்புகள் உண்ணப்படுவதாகக் கணக்கிடப்பட்டிருக்கிறது.

குடல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களைக் குணப்படுத்துவதில், தயிருக்கு இணையானது இல்லை. கொலஸ்ட்ரால் மட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதிலும், புற்றுநோயைத் தடுப்பதிலும், தயிருக்கு மிக முக்கியப் பங்குண்டு. நீண்ட ஆயுளையும் அளிக்கிறது தயிர்.

உயிரே தயிரே!



செக்கோஸ்லோவேகியாவில் வசிக்கும் மக்கள் அதிக அளவில் தயிரைப் பயன்படுத்துவதால் நீண்ட நாட்கள் உயிர் வாழ்கிறார்கள் என்று சோவியத் ரஷ்ய விஞ்ஞானி கூறியிருக்கிறார்.

மேற்கத்திய நாடுகளில் அண்மைக் காலத்தில் அதிக அளவு தயிரைப் பயன்படுத்தத் துவங்கியுள்ளனர். ஆனால் இந்தியாவில் மிகப் பண்டைய காலத்திலிருந்தே தயிர் மிகவும் விரும்பப்பட்டு வருகிறது என்பதற்கு, வேதங்களிலும், புராணங்களிலும் ஆதாரங்கள் இருக்கின்றன.

கிறிஸ்து பிறப்பதற்கு 700 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, பாணினி, தயிர், கீழ்க்காணும் ஐந்து விதங்களில் பயன்படுத்தப்பட்டது என்று கூறுகிறார். 1) தயிரை, இனிப்புச் சேர்த்தோ (அ) தயிராகவோ அப்படியே உண்பது. 2. காய்கறி மாதிரி, ரொட்டி முதலியவற்றோடு தொட்டுக் கொள்வது, 3. ருசிக்காகத் தயிர் சேர்ப்பது, 4. உணவை மேம்படுத்துவதற்காக, (to improve the flavour) தயிர் சேர்ப்பது, 5.

பொரியல் மாதிரி அதாவது காய்கறிகளோடு தயிர் சேர்த்து உண்பது போன்றவை.

இரவு நேரங்களில் தயிர் சேர்த்துக் கொள்வது தவிர்க்கப்பட்டது என்று விவரங்களிலிருந்து புரிகிறது. இரவில் தயிர் சேர்த்துக் கொள்ள நேரிட்டால், சர்க்கரையோடு சேர்த்து உண்டார்கள் என்று கூறப்படுகிறது. தயிர் நிறைந்த சக்தியைக் கொடுக்கிறது என்று ஆயுர்வேதம் கூறுகிறது.

தயிர் நம் உடலுக்கு மிக்க நன்மை பயப்பதாக இருப்பதால் அதை மாங்கல்ய என்றும் அழைத்தனர். மாங்கல்ய என்பதற்கு நன்மை பயப்பது என்று பொருள். மத சம்பந்தமான எல்லாச் சடங்குகளிலும் தயிர் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்தது. பெண்கள் தங்களுக்கு மகன் பிறக்க வேண்டும் என்று தத்யோதன் என்று அழைக்கப்படும் தயிர் தயாரிப்பை காக்கைகளுக்கு அளித்து வரம் கேட்டனர் என்று மஹா பாஷ்யம் கூறுகிறது. சாதத்தை, சிறு உருண்டைகளாகத் தட்டில் வைத்து, அந்த உருண்டைகளின் மேல் பகுதியில் தயிர் வைத்து, புஷ்பம் வைத்து, ஆரத்தி செய்து, காக்கைகளுக்குப் படைத்தார்கள் என்று கூறப்படுகிறது. இந்த ஆரத்தியை அவதார் மங்கலம் என்று அழைத்தனர்.

ததிபர்னா, ததிபூச்சா, ததிச்சி, தஹில ஹன் போன்ற தயிர் தயாரிப்புகளும் புராணங்களிலும், வேதங்களிலும் கூறப்பட்டுள்ளன. கவி காளிதாசன், தயிரிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட சிஹாரிணி எனும் தயாரிப்பு பற்றிக் கூறியுள்ளார். சிஹாரிணி என்பது தயிரில் ஏலக்காய், கிராம்பு போன்ற வாசனைத் திரவியங்களைச் சேர்த்து, பால், சர்க்கரை கலந்து தயாரிக்கப்படுவதாகும்.

அண்மைக் காலத்தில் இந்தியாவில் தயிர் பயன்படுத்துவது குறைந்து வருகிறது. ஆனால் மேற்கத்திய நாடுகளில் தயிர் தயாரிப்புகளை அதிக அளவில் உணவில் பயன்படுத்துகிறார்கள். பல ஆராய்ச்சிகள் மூலமாகத் தயிரின் நன்மைகளைக் கண்டறிந்து அதை அதிக அளவில், பயன்படுத்துகின்றனர். குறிப்பாக அமெரிக்காவில் எலிகளை வைத்து நடத்திய ஆராய்ச்சியில், தயிர் உணவு கொடுக்கப்பட்ட எலிகள்; மற்ற எலிகளை விட சுமார் 15 சதவீதத்திலிருந்து 20 சதவிகிதம் வரை வேகமாக வளர்ச்சியடைகின்றன என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

தயிரில் இருக்கும் பாக்டீரியாக்கள், சிறு குடலைச் சுத்தம் செய்வதற்குத் துணை புரிகின்றன என்றும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆப்பிரிக்கப் பழங்குடியினத்தில் நடத்திய ஆராய்ச்சி மூலமாக, தினமும் தயிர் சேர்த்துக் கொள்வது உடலிலுள்ள கொலஸ்ட்ரால் மட்டத்தைக் குறைப்பதற்கு உதவுகிறது என்றும் ஆராய்ச்சி மூலம் அறியப்பட்டுள்ளது.

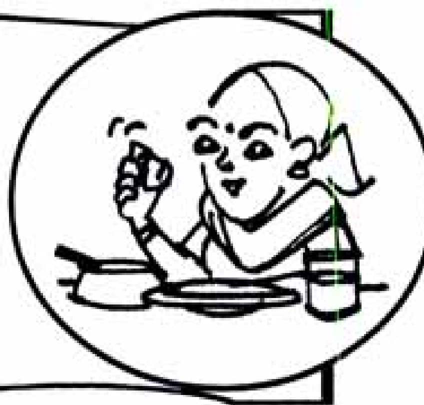
இருதயத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வதற்கும் தயிர் உதவுகிறது. புற்று நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதிலும் தயிரின் பங்கு மிக முக்கியமானது. தயிரில் வைட்டமின் பி12-ம் மற்ற சத்துக்களும் அபரிமிதமாக உள்ளன.

ஒன்றை மட்டும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ளவும். உணவில் பயன்படுத்தப்படும் தயிர் பழையதாகவோ (அ) புளிப்பாகவோ இருக்கக் கூடாது.

— ராஜி

இரண்டு கப் வெள்ளை சோளம் (நாட்டு சோளம்), ஒரு கப் புழுங்கல் அரிசி, ஒரு கப் உளுத்தம் பருப்புடன் இரண்டு ஸ்பூன் வெந்தயம் சேர்த்து ஊறவைத்து அரைத்து தோசை வார்க்க நார்ச்சத்து மிகுந்த சுவையான தோசை கிடைக்கும்.

- ஜெயா மகாதேவன்.



- 50 % Resale value on Gold-mixed items.
- 80 % Resale value on Pearls.
- 100 % Guarantee for all our items.

ஹைதராபாத் - நேர்த்தியான முத்துக்கள்
ஜெய்ப்பூர் - பொலிவான இரத்தினங்கள்
மும்பை - குந்தன் நகைகள்
கொல்கத்தா - இரத்தினக்கல் மாலைகள்
அமெரிக்கா - வியப்படுத்தும் வைரங்கள்
கொரியா - கொரியன் நகைகள்

நகை கடைகளில் ஒரு முத்தான கடை

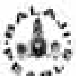
BALAJI PEARLS

- Hyderabad pearls,
- Grey & pink pearls,
- Ranihaars,
- Necklace sets & Bangles in Ruby, Coral, Emerald, Amethyst & Navaratna.
- 1gm Gold & Stone Bangles,
- Imported beads in all Colours,
- Necklace Set with Platinum Finish.
- Pearls Bracelets & Imported Bracelet.
- 1gm Gold Kundan & Antique Jewellery.

SUPER NEW YEAR OFFER

Jan 1st - 15th

BUY ONE, TAKE ONE FREE
Between 5pm to 7pm Only



BALAJI PEARLS
Hyderabad pearl dealers
அழகிய நகைகளின் தனக்களஞ்சியம்
"Rainbow Arcade",
Shop No. 20, Basement, No.21,22,
(Near Nagesh Theatre) Opp. to Co-optex ,
Pondy Bazaar, T.Nagar, Chennai - 600017.
Ph: 044 24314445, 34314445

Jan 15th - 31st 33% Discount

- ஞாயிறு விற்பனை உண்டு
- எல்லா க்ரெடிட் கார்டுகளும் வரவேற்கிறோம்



50+ சகோதரிகளுக்கு...

கொஞ்ச நாளாக இந்த மறதி ஜாஸ்தி ஆகிவிட்டது என்று தோன்றியது. ஒரு நாள் காஸ் அடுப்பை நிறுத்த மறந்து விட்டாள். ஒரு நாள் கணவருக்குச் சாப்பாடு கட்ட மறந்து விட்டாள். அதிருஷ்டவசமாக சாப்பாடு கூடைக்காரி சற்றுக் காத்திருந்தாள். இப்படிச் சின்னதும் பெரிதுமான பல நிகழ்ச்சிகள். "இப்படி மறந்து தொலைக்கிறேனே ஒருகாலத்தில் எத்தனை ஞாபகசக்தி இருந்தது. ஒருவேளை ஏதாவது 'அல்ஜமியர்' வியாதியாக இருக்குமோ?' என்று பயம் வந்தது.

இந்த மாதிரி நிறைய அம்புஜங்கள் இருக்கிறார்கள். நாற்பது வயதுக்கு மேல் இந்த மாதிரி ஞாபகமறதி வருவது மிகவும் சகஜம். சரியான உணவுப் பழக்கம், நல்ல உறக்கம், 'டென்ஷன்' இல்லா வாழ்க்கை முறை இவர்களுக்கு அத்தியாவசியம்.

இந்த மூளையை சுறுசுறுப்பாக்கி கூர்மையாக்க சில வழிமுறைகள் இருக்கின்றன.

"சாவிக் கொத்தை எங்கே வைத்தேன்? தெரியலையே பார்த்தீங்களா?"

"ஆ நம்ம வீட்டுதுதானா? பாலு சார் வந்து கேட்டார். அவர் வீட்டு சாவியாக்கும் என்று கொடுத்து விட்டேன்."

"அட ராமா! அதில்தான் நம்ம பீரோ சாவி கூட இருக்கு"

இப்படி இருவரும் மாறி மாறி டயலாக் பேசும் போது வந்த அவர்கள் புத்திர சிகாமணி கண்ணன், "அமைதி! அமைதி! நான் வரும் போது பாலு சார் என்னைப் பார்த்துக் கொடுத்து விட்டார்."

என்று சொல்லி அமைதிப்படுத்தினாலும் அம்புஜத்திற்குக்

1. நல்ல உணவு - பெரும்பாலும் மூளைச் சோர்வும் மறதியும் ஏற்படக் காரணம் இந்த வயதில் எஸ்ட்ரோஜன் (Oestrogen) என்ற ஹார்மோன் சுரப்பி குறைவதுதான். இதற்காக ஹார்மோன் சிகிச்சைகள் சிலர் எடுத்துக் கொள்வதுண்டு. அது சரிப்படாதவர்கள் உணவில்



சில வார்த்தைகளில், 'யாராவது பார்த்தால், கண்டிப்பார்கள் என்று இருந்தால் வேலை செய்வது, இல்லையென்றால் 'பாவ்லா' செய்வது என்ற வரிகளைப் படித்த போது, எனக்கு இத்தாலிய மேதை லியானர்டோ டாவின்சியைப் பற்றிய ஒரு நிகழ்ச்சி நினைவுக்கு வந்தது.

ஒரு சர்ச்சில் மிக உயரமான இடத்தில் வரைந்திருந்த அவரது ஓர் ஓவியத்தில் ஒரு சிறிய தவறைச் சரிசெய்ய வயதான அவர் மறுபடி ஏணியில் ஏறும்போது, அருகிலிருந்த ஒருவர்,

''அவ்வளவு உயரத்தில் உள்ள குறையை யார் கவனிக்கப் போகிறார்கள்?'' என்றாராம்.

''ஏன் எனக்குத் தெரியுமே அந்தக் குறை'' என்றாராம் லியானர்டோ.

அதே போல பெங்களூர் ஹ்யூமர் கிளப்பில் நான் கேட்ட ஒரு ஜோக் - போலீஸ்காரர் ஒருவர் சிவப்பு விளக்கைத் தாண்டிய ஒரு மோட்டார் சைக்கிள்காரரை விசிலடித்து நிறுத்தி,''மிஸ்டர், சிவப்பு விளக்கைப் பார்க்கலையா?'' என்றதற்கு,

''அதைப் பார்த்தேன். உங்களைத்தான் நான் பார்க்கவில்லை'' என்றானாம்!

- ஆர். கமலா

தகுந்த கவனம் செலுத்த வேண்டும். அசைவ உணவைக் கூடுமானவரைத் தவிர்க்கவும். நல்ல பசுமையான காய்கறிகள், கொட்டைகள் இவற்றை எடுத்துக் கொள்வது அவசியம். நல்ல நிறமான (கலர் உள்ள) காய்கறிகளான காரட், பீட்ரூட், சிவப்பு முள்ளங்கி முதலியவை மிக நல்ல முறையில் இந்தக் குறையை ஈடுசெய்கின்றன.

2. ஊக்கிகள் : புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் தினசரி இயக்கங்கள் இயந்திரத்தனமாக இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்குப் பிடித்த பொழுதுபோக்கிற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள். புதிய மொழி கற்றுக் கொள்ளுதல், குறுக்கெழுத்துப் புதிர்களைப் போடுவது போன்ற வேலைகள் மூளையை ஊக்குவிக்கும்.

3. வைட்டமின்களும் மருந்துகளும் - உடல் மற்றும் மனச்சோர்வைக் குறைக்க உதவும் ஜிங்கோ போன்ற மருந்துகள் அட்ரினல் சுரப்பிகளைச் சீராக வைக்கின்றன. வைட்டமின் பி நரம்புகளையும் நரம்பு செல்களையும் பலப்படுத்துகிறது. வைட்டமின் ஈ - செல்களின் சேதத்தைத் தடுக்கிறது.

4. தேகப்பயிற்சி - உடலில் ரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்கும் தேகப் பயிற்சிகள் அவசியம். குறைந்தபட்சம் நடைப்பயிற்சியாவது வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பராக்குப் பார்த்தபடி நடக்காமல் விறுவிறு என்று வியர்வை வழிய நடப்பது அவசியம்.

5. நல்ல உறக்கம் - ஆறு முதல் எட்டு மணி நேரத் தூக்கம் இந்த வயதில் அவசியம். அப்போதுதான் ஹிப்போகார்பஸ் எனப்படும் மூளைப் பகுதி நிகழ்ச்சிகளின் நினைவுகளை ஆழமாகப் பதித்துக் கொள்கிறது.

தொகுப்பு
கிருஷ்ணவேணி ரங்கநாதன்

கல்யாணப் பெண்ணே...!

இதோ தை பிறக்கப் போகிறது. நிறைய முகூர்த்தங்கள். மணநாளில் எந்தப் பெண்ணும் அழகாகவே மின்ன விரும்புவாள். ஜானவாசத் தன்று ப்யூட்டி பார்லர் போவதால் பயனில்லை. திருமண சம்பந்தமாக எல்லாவற்றிற்கும் திட்டமிடுவது போல இதற்கும் திட்டமிட வேண்டும் என்கிறார் இந்தியன் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் ப்யூட்டி தெரபி அழகுப் பயிற்சி நிலையம் மற்றும் அழகுக் கலை நிலையத்தின் உரிமையாளரான ஹசீனா சையத்.



"திருமணம் நிச்சயமான பின்பு திருமண நாளுக்கு குறைந்தபட்சம் மூன்று மாத இடைவெளியாவது இருக்குமில்லையா? இந்தச் சமயத்தில் ஒரு மணப்பெண் உச்சந்தலை முதல் உள்ளங்கால் வரை தன் அழகை மேம்படுத்தவும், பராமரிக்கவும் தேவையான எளிய வழிகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

இதன் முதல் படியாக நல்ல பயிற்சி பெற்ற திறமையான ஒரு அழகுக் கலை நிபுணரிடம் கலந்தாலோசித்து தன் சருமம்; கூந்தல் - போன்றவைகள் எந்த வகையைச் சேர்ந்தது? அவைகளில் உள்ள பிரச்னைகள் என்ன? பிரச்னைகளைப் போக்கி அவைகளைப் பராமரிக்க வேண்டிய வழிகள் போன்றவைகளைத் தெரிந்து கொள்வது மிகவும் அவசியம்.

உடல்ரீதியாக உள்ள பிரச்னைகளில் முதன்மையானது வேண்டாத ரோமங்கள். இது இன்றைய இளம்பெண்கள் பலருக்கும் மிகவும் பெரிய பிரச்னை. அடுத்தது சருமம் மிகவும் உலர்ந்து காணப்படுதல், அதனால் ஏற்படும் சுருக்கங்கள், கால்களில் ஏற்படும் வெடிப்புகள். இவைகளுக்கான எளிய முறைகளை வீட்டிலேயும் செய்யத் துவங்கி விடலாம்.

அடுத்து திருமணத்திற்கு அணிய விரும்பும் டிரஸ்களின் நிறங்களைத் தேர்வு செய்தல், உடல்வாகு மற்றும் முக அமைப்பிற்கேற்ற நகைகளைத் தேர்வு செய்தல், தலை அலங்

காரங்களையும் முக அலங்காரங்களையும் தேர்வு செய்தல் போன்றவைகளுக்கு தற்போது கம்ப்யூட்டர் பெரிதும் உதவுகிறது. எங்கள் பார்லரிலும் இந்த வசதி உண்டு. இப்படித் தேர்வு செய்து கொள்வதால் நிதானமாகத் திட்டமிட்டு நேரம் கிடைக்கும் போது தேவையானவைகளை நன்கு பார்த்துத் தேர்வு செய்து வாங்கி வைத்துக் கொள்ளலாம்.

கடைசி நேரத்தில் ஏதோ 'பிளான் செய்து' தேடிச் செல்பவைகள் கிடைக்காமல் அவசர அவசரமாக எவைகளையோ வாங்கி வந்து 'ஏதோ வாங்கிட்டேன்' எனக்குக் கொஞ்சம் கூட நிறைவு இல்லை' என்ற குறையுடன் ஏன் மணமேடையில் உட்கார வேண்டும்?

அடுத்தது உணவுக் கட்டுப்பாடு. இது ஒரு மணப்பெண்ணிற்கு மிக மிகத் தேவை. நிச்சயம் முடிந்து ஆறு மாதங்களுக்குப் பின்பு திருமணம் என்றால், திருமணம் நிச்சயமான சந்தோஷம் ஒருபுறம், கட்டுப்பாடில்லாத உணவுப் பழக்கம் ஒருபுறம் என எடை கூடி விட்டால் மணப்பெண்ணையே அவளுடைய அக்கா என நினைத்து, "கல்யாணப் பெண் எங்கே?" எனக் கேட்கும் நிலையும் வரக்கூடும்.

இந்த இடைப்பட்ட காலத்தில் எடை கூடுதல் என்பது கொஞ்சமும் கூடாது. எடை கூடிய பெண்ணாக இருந்தால் முதலில் அதைக் குறைக்கத் தேவையான முயற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும்.

காய்கறிகளுடன் ஒரு கை பச்சை வேர்க்கடலை பருப்பையும் சேர்த்து சாம்பார் செய்தேன். சத்து மிகுந்த சுவையான சாம்பார். நன்றாக இருந்தது.
- ஜெயா மகாதேவன்.



CHARY'S

புதிய காய்கறிகள், பழங்கள், கீரைகளை அன்றாடம் தவறாமல் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தினமும் இரண்டு லிட்டர் தண்ணீர் தவறாமல் குடிக்க வேண்டும். இதனால் உடலில் சேரும் கழிவுகள் உடலில் தங்காமல் எளிதாக வெளியேற்றப் படும். உண்ணும் உணவில் நச்சுத் தன்மை கொண்டவைகள் இருந்தாலும் இப்படி நாம் குடிக்கும் நீரினால் அவை உடலில் தங்காமல் தானாக வெளியேறி விடும்.

தேவையில்லாமல் வெய்யில் நேரத்தில் வெளியில் செல்ல வேண்டாம். அப்படியே செல்ல வேண்டி நேரிட்டாலும் 'சன் ஸ்கிரீன் லோஷனை' சருமத்தில் சூரிய ஒளி நேரடியாகப் படுமிடங்களில் தடவிக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். தினமும் இரவில் நேரத்தோடு படுக்கச் செல்வதுடன், நன்கு உறங்கவும் வேண்டும். தூக்கம் குறைவு, கம்ப்யூட்டர், டீவி திரைகளின் முன்பு அதிக நேரம் உட்கார்ந்து கண்களை ரொம்பவும் 'ஸ்ட்ரெயின்' செய்வது போன்றவைகளினால் கண்கள் சோர்ந்து போவதுடன், கண்களைச் சுற்றி கருவளையமும் ஏற்படும். இதனால் ஆரோக்கியத்துடன் அழகும் கெடும்.

நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்தபடியே பணி புரிய வேண்டிய நிலையில் உள்ளவர்கள் அவ்வப்போது சற்று எழுந்து நின்று 'ரிலாக்ஸ்' செய்ய வேண்டும். கூடுமானவரை பகல் தூக்கத்தைத் தவிர்ப்பது நலம்.

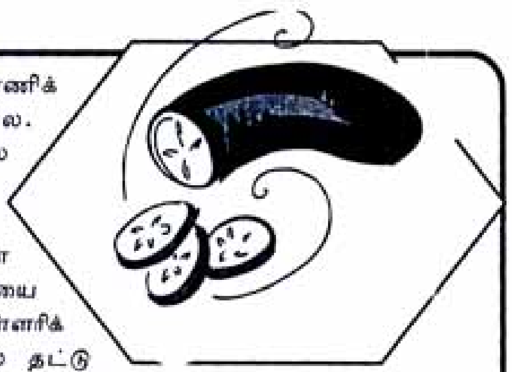
கூந்தல் பராமரிப்பு என்பது இந்தக் கால கட்டத்தில் மிக மிக அவசியமான ஒன்று. கம்ப்யூட்டர் மூலம் தலைமுடி என்ன வகையைச் சார்ந்தது என்பதைத் துல்லியமாக அறிவதுடன் என்ன வகையான தலையலங்காரம், என்னவிதமான கலரில் தங்களுக்குப் பொருத்தமாக இருக்கும் என்பதை கம்ப்யூட்டரில் பார்த்தே பெண்கள் தேர்வு செய்து கொள்ள முடியும்.

முடி உதிர்வு இருந்தால் அதற்கு என்ன காரணம்? முடிகளில் வெடிப்பு ஏற்படுவது ஏன்? இளநரை பரவாமல் தடுப்பது எப்படி போன்றவைகளைப் பற்றி முதலில் ஒரு அழகுக் கலை நிபுணரிடம் கலந்தாலோசிப்பது நலம். இவைகளுக்கு ஆயுர்வேத முறையில் எளிய சிகிச்சைகள் உண்டு.

கூந்தல் பராமரிப்புக்கு வீட்டிலேயே தயார் செய்து கொள்ளும் எண்ணெய்க்கான டிப்ஸ் இதோ -

வெள்ளரிக்காயை வெட்டி, சாலட் பண்ணிக் கொடுத்தால் யாருமே தொடவேயில்லை. ஃபிங்கர் சிப்ஸுக்கு நறுக்குவது போல (சுண்டு விரல் நீளம்) வெள்ளரிக்காயை நறுக்கினேன். உளுத்தம் பருப்பு, மிளகாய் வறுத்து, புதினா இலை, புளி, உப்புடன் மிக்ஸியில் ஒரு சுற்றுச் சுற்றி, இந்தச் சட்னியை ஒரு கப்பில் வைத்து, தட்டில் நறுக்கிய வெள்ளரிக் காயை வைத்து நீட்ட, ஐந்து நிமிடத்தில் தட்டு காலி. பெயரை மட்டும் ஸ்டைலாக 'மின்ட் டிப் வெள்ளரி' என வைத்து விடவும். இதே போல் அன்னாசி, தக்காளி, கிர்ணி, கொய்யா, வெள்ளைப் பூசணி, முதலியவற்றாலும் செய்யலாம். கொத்துமலலிச் சட்னியுடனும் கொடுக்கலாம். சாஸை விட இது உடலுக்கு நல்லது.

- குர்ஷீத் அஷ்ரப்.



தேங்காய் எண்ணெய் - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
கரிசலாங்கண்ணிச் சாறு - 1 டீஸ்பூன்,
தேங்காய்ப் பால் - 1 டீஸ்பூன்.

இவைகளைக் கலந்து நன்கு சூடாக்கி பின்பு கை பொறுக்கும் அளவு ஆற வைத்து தலை மயிர்க்கால்களில் நன்கு தடவி கை விரல்களால் நன்கு மஸாஜ் செய்ய வேண் டும். 15 நிமிடங்கள் அப்படியே விட்டுப் பின்பு கறிவேப்பிலையையும், வேப்பிலையும் தலா ஒரு ஸ்பூன் சேர்த்து மருதாணியின் இலைகளை நன்கு விழுதாக அரைத்து அதைத் தலைமுடியில் 'பேக்' போலப் போட்டு 20 நிமிடங்கள் ஊறவிட்டுப் பின்பு தலையை வெதுவெதுப்பான நீரில் அலச வேண்டும். தலைக்குத் தேய்த்துக் கொள்ளும் பொடி தயாரிக்க -

பச்சைப் பயறு மாவு - 3 டேபிள் ஸ்பூன்,
பூங்கங்காய்ப் பொடி - 1/2 டீஸ்பூன்,
சீயக்காய்ப் பொடி - 3 டேபிள் ஸ்பூன்.

இவைகள் மூன்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து அதைச் சாதம் வடித்த நீரில் கரைத்துத் தலையில் தேய்த்து நன்கு அலச வேண்டும். வாரம் ஒருமுறை (முடிந்தால் இரண்டு முறை) இப்படிச் செய்து வருவது கூந்தல் பராமரிப்புக்கு மிகவும் நல்ல வழி.

ஒரு டீஸ்பூன் சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெயுடன் அதே அளவு நீலிபிருங்காதி தைலம் சேர்த்து வெதுவெதுப்பாகச் சுட வைத்து தலை மயிர்க்கால்களில்படும்படி தடவி 15 நிமிடங்கள் மசாஜ் செய்வதால் முடி நன்கு செழித்து வளரும். இப்படி ஒன்று விட்டு ஒருநாள் செய்ய வேண்டும். தினமும் மென்மையான பிரஷ்ஷைப் பயன் படுத்தி தலையைப் பல கோணங்களிலும் பிரஷ் செய்வதால் தலைப் பகுதியில் நன்கு இரத ஓட்டம் கூடும்; முடி உதிர்வு கட்டுப் பட்டு முடி நன்கு வளர ஆரம்பிக்கும். அன் றாட உணவில் நிறையக் கீரைகளையும், கறி வேப்பிலையையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தாளிதம் செய்த கறிவேப் பிலையை ஒதுக்கித் தள்ளாமல் நசுக்கு மென்று தின்பது தலைமுடிக்கு மிகவும் நல்லது.

மணப்பெண்கள் அடுத்து கவனித்துக் கொள்ள வேண்டியது தங்களின் சருமம். இருக்கும் நிறம் குறையாமல் அதை மேலும் மேம்படுத்த வழி வகைகள் செய்ய வேண் டும். தினமும் ஆரஞ்சு அல்லது தக்காளிச் சாற்றை முகத்திலும் கைகளிலும் தடவி மென்மையாக மசாஜ் செய்து வர நிறம் கூடும்.

சந்தனம் - ½ டீஸ்பூன்,
மகிழம்பூத்தூள் - ½ டீஸ்பூன்,
பயற்ற மாவு - ½ டீஸ்பூன்.

இவைகளைத் தேவையான அளவு தயிர் விட்டுக் கலந்து முகத்தில் பேக் போலப் போட்டு, 20 நிமிடங்கள் கழித்து நன்கு கழுவி வர சருமம் மென்மையாகும். நிறமும் கூடும். எண்ணெய்ப் பசை அதிகம் உள்ள சரும வகையை உடையவர்கள் இதனுடன் சிறிதளவு முல்தானிமெட்டி பொடியையும் சேர்த்துப் பயன்படுத்தலாம். ரொம்பவும்

Wish you a Happy Newyear







Now

Introducing

Victoria Jewellery

New Year Discount Sale
10% to 20%
(Till Pongal)

New Arrival
Korean Jewellery
& Theva Sets

New Exclusive collection of
TEMPLE JEWELLERY Only at Sudhas Paradise, T. Nagar.



வியாபாரத்தில் குழப்பம், திருமண தடை (செவ்வாய் தோஷம் நிவர்த்தி),
புத்திர தோஷம் நிவர்த்தி, குழந்தைகள் கல்வி மேன்மையடைய உங்கள்
வாழ்க்கையில் வரும் தடைகளை நீக்க எங்களிடம் ஜோதிடத்திலும்,
இரத்தின கற்கள் பற்றியும் பல ஆண்டு அனுபவம் வாய்ந்த ஜோதிடர்
அறிவுரைப்படி அதிர்ஷ்ட இராசிக் கற்கள் அணிந்து வாழ்வை வளமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

நாராயணா பேர்ல்ஸ், ஜெம்ஸ் & ஜுவல்ஸ்



NARAYANA PEARLS™
GEMS & JEWELS

MAIN SHOWROOM :	BRANCH :	ADYAR BRANCH :
'SUDHAS PARADISE' 62, Pondy Bazaar, (Opp. Hotel Saravana Bhavan), Below Karur Vysya Bank, T.Nagar, Chennai-17. **Ph : 24322644, 24331060**	**SHREE SAKTHI PLAZA,** Basement, No. 70, Pondy Bazaar, Next to Maya's Plaza, T.Nagar, Chennai - 600 017. **Ph : 28150144, 52071121**	1st Floor, **Balaji Thanga Kodal,** New No. 67 (25), L.B. Road, Adyar, **(Near Globus)** Chennai - 600 020. **Ph : 52071151** **(with Ample car parking)**

உலர் வகை சருமம் கொண்டவர்கள் சிறிதளவு நல்லெண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது ஆலிவ் ஆயிலை வெதுவெதுப்பாகச் சுடவைத்து சருமத்தின் மீது நன்கு தடவி, 15 நிமிடங்கள் வரை ஊற விட்டுப் பின்பு தேய்த்துக் குளிக்கலாம். தினமுமே கூட இப்படிச் செய்து வரலாம்.

மணப்பெண்ணாகப் போகிறவர்கள் சருமத்தில் சுருக்கங்கள் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியம். இளம் வயது உடையவர்களின் சருமத்திலும் பனிக்காலத்தில் சுருக்கங்கள் ஏற்படும் வாய்ப்பு உண்டு. பாலேட்டைத் தொடர்ந்து சருமத்தில் தடவி வர, சுருக்கங்கள் ஏற்படாது. பருக்கள், கண்களின் அடியில் கருவளையம், கரும் புள்ளிகள் போன்ற பிரச்னைகள் இருந்தால் ஆரம்ப நிலையிலேயே தேவையான சிகிச்சைகள் எடுத்துக் கொள்வது நலம்.

தூக்கம் சரியாக இல்லாவிட்டால் கருவளையம் தோன்றக்கூடும். எண்ணெய்ப் பண்டங்களையும், இனிப்பு வகைகளையும் கூடுமானவரை தவிர்த்து உண்பதால் முகப் பரு ஏற்படுவது கட்டுப்படும்.

அன்றாடம் யோகாசனப் பயிற்சிகளும், தியானம் செய்வதும் மிகவும் அவசியம். பத்மாஸனம், தனுர் ஆசனம், கோமுக ஆசனம் போன்றவைகளை ஒரு யோகாசனப் பயிற்சியாளரின் ஆலோசனையும், உதவியும் பெற்றுச் செய்து வர சருமம் மேம்படும் - உடல் பளபளப்பாகும்.

ஆயுர்வேத முறைப்படி அப்யங்கத்தில் இலைக்கிழி சேர்த்து உடல் மஸாஜ் செய்து வருவது மிகவும் நல்ல பலன் தரும். பனிக் காலம் ஆயுர்வேத அழகு சிகிச்சைகளுக்கு மிகவும் ஏற்ற காலம். சருமம் நல்ல புத்துணர்ச்சி பெறும்.

கை கால்களுக்குப் பராமரிப்பு தரும் வகையில் மெனிக்யூர், பெடிக்யூர் போன்றவைகளை அதற்குரிய சாதனங்களை வாங்கி வைத்துக் கொண்டு வீட்டிலேயே கூடச் செய்து வரலாம். தினமும் பாதங்களில் சோப்புத் தடவி ப்யுமைஸ் கல் கொண்டு நன்கு உரசித் தேய்த்துச் சுத்தப்படுத்துவதுடன் நல்ல ஈரப்பதம் (மாய்சரைஸர்) கொண்ட க்ரீம் தடவி வர வேண்டும். அதே போல கைகளுக்கும் செய்யலாம். இதற்கென உள்ள க்ரீம் தடவி கை-கால்களை மஸாஜ் செய்து கொள்வதும் நலம்.

கை கால் நகங்களை நன்கு வெட்டி விட வேண்டும். நகம் வளர்ப்போர் அவைகளில் அழுக்கு சேர விடாமல் சுத்தமாகப் பாதுகாக்க வேண்டும். நல்ல தரமான நெயில் பாலீஷ் தடவுவது நகங்களுக்குப் பாதுகாப்பு. இவ்வாறு தேவையான பராமரிப்பு முறைகளை திருமணத்திற்கு மூன்று முதல் ஆறு மாதங்களுக்கு முன்பே துவங்கி விடுவது திருமணத்தின் போது செய்யும் மணப்பெண் அலங்காரம் நன்கு 'பளிச்சென' எடுபட வழிசெய்யும்" என்கிறார் ஹஸீனா ஸையத்.

— வைதேகி தேசிகன்

மணத்தக்காளிக் கீரையை ஒரு மாறுதலுக்காக பொடிப் பொடியாக நறுக்கினேன். பிரஷர் பானில் வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்கி, பிறகு மணத்தக்காளிக் கீரையைப் போட்டுப் பிரட்டி, இஞ்சி, பூண்டு, பட்டை, லவங்க விழுதைப் போட்டுப் பிரட்டி, அரிசியைப் போட்டு பிரட்டி, உப்புப் போட்டு ஒரு அரிசிக்கு 2¼ தம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி பிரஷர்பானை மூடி நாலு விசில் வந்ததும் அணைத்தேன் அடுப்பை. கொஞ்ச நேரம் கழித்துப் பார்த்தால் உதிரி உதிரியாக சூப்பர் சுவையான மணத்தக்காளி கீரை புலாவ்! நவீனமாக 'பாலக் புலாவ்' என்று பெயர் சூட்ட, என்ன கீரை என்றே தெரியாமல் குழந்தைகள் முதல் பெரியவர் வரை விரும்பிச் சாப்பிட்டனர்.



- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

நியூஸ் சாட் நியூஸ் சாட் நியூ

❒ சர்ச்சைக்குரிய எழுத்தாளர் தஸ்லீமா நஸ்ரீனின் சுயசரிதை மூன்று பகுதிகளாக வெளியிடப்பட்டுள்ளது. ஏற்கெனவே அவரது தாய்நாட்டில் தடைசெய்யப்பட்டுள்ள இந்தப் புத்தகத்தின் மூன்றாம் பகுதி மேற்கு வங்காளத்திலும் தடைசெய்யப்பட்டது. ஆனால் சுயசரிதையின் நான்காம் பாகம் வெளியிடத் தயாராகிவிட்டதாக செய்திகள் வெளியாகியுள்ளன.

❒ உலகம் முழுவதுமுள்ள குழந்தைகளின் உள்ளம் கவர்ந்த கார்ட்டூன் சித்திரமான மிக்கி மவுஸுக்கு இந்த ஆண்டு 75 வயது ஆகிறது. 1928ல் வால்ட் டிஸ்னி அவர்களால் ஒரு ரயில் பயணத்தில் வரையப்பட்ட இந்தச் சித்திரம் பிற்காலத்தில் உலகப் புகழ்பெற்று பல மில்லியன் டாலர்களைச் சம்பாதித்துக் கொண்டிருக்கிறது.

❒ பல கோடி ரூபாய் முத்திரைத் தாள் ஊழலின் முக்கியக் குற்றவாளியான அப்துல் கரீம் தெல்ஹி 2001ல் போலீஸ் காவலில் இருந்த போது அவருக்கு எச்.ஐ.வி. ஊசி போடப்பட்டதாக குற்றம் சாட்டப்பட்டுள்ளது. ஊழலில் உதவியதாகக் கூறிய தெல்ஹி தெரிவித்த பெயர்களில் ஒரு அமைச்சர் கூட இல்லை என்பது ஆச்சர்யம்தான்.



• ஸ்ரீநாத்



• ஸ்டீவ்வாஹ்

❒ ஐந்து பெண் முதலமைச்சர்கள் ஒரே சமயத்தில் ஆட்சி செய்வது என்பது இந்திய வரலாற்றில் இதுவே முதல் முறையாகும். ஏற்கெனவே பீஹாரில் ராப்ரிதேவியும், தமிழ்நாட்டில் ஜெயலலிதாவும் முதலமைச்சர்களாக உள்ள நிலையில் ராஜஸ்தானில் வசுந்தரா ராஜே சிந்தியாவும், உத்திரப்பிரதேசத்தில் உமாபாரதியும், டெல்லியில் ஷீலா தீக்ஷித்தும் முதலமைச்சர்களாகப் பதவியேற்றுள்ளனர்.

❒ காமன் வெல்த் அமைப்பிலிருந்து விலக்கி வைக்கப்பட்டுள்ள பாகிஸ்தானை அவ்வமைப்புடன் மீண்டும் இணைக்க ஜெனரல் முஷாரப் மேற்கொண்ட முயற்சிகள் தோல்வியடைந்தன. பாகிஸ்தானில் ஜனநாயக ஆட்சி நடைபெறாததைக் காரணம் காட்டி அந்நாட்டைத் தொடர்ந்து விலக்கி வைப்பதாக காமன்வெல்த் அமைப்பு கூறியுள்ளது.

- பூர்ணிமா

❒ ஜார்கண்ட் மாநிலம், ஜாம்ஷெட்பூரில், காது கேளாதவர்களுக்கான தடகளப் போட்டி நடந்தது. 13வது தேசிய தடகளப் போட்டியான இதில் தமிழக அணி மொத்தம் 140 புள்ளிகள் பெற்று முதலிடம் பெற்றது. ஜார்கண்ட் அணி 132 புள்ளிகள் பெற்று இரண்டாவது இடத்தைப் பெற்றது.

ஜூனியர் பிரிவில் தமிழகத்தின் சரவணா மூன்று புதிய சாதனைகள் படைத்தார். சப் ஜூனியர் பிரிவில் தமிழகத்தின் உம்முல் ரீலா சிறந்த வீராங்கனையாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார்.

❒ திருமலை வெங்கடாஜலபதி



தஸ்லீமா நஸ்ரீன்



• 75 வயது



• முஷாரப்



• அப்துல் கரீம்

• பெண்கள் ஆட்சி


• ராப்ரிதேவி


• வசுந்தரா


• ஜெயலலிதா


• உமா பாரதி


• ஷீலா தீக்ஷித்

கோவில், காளஹத்தி சிவன் கோவில் உள்பட ஆந்திராவில் ஏராளமான கோவில்கள் இருக்கின்றன. இவற்றில் இரண்டாயிரம் கோவில்களைப் பற்றிய வரலாறு மற்றும் தகவல்களையும், படங்களையும் வெப்சைட்டில் வெளியிட ஆந்திர அரசு திட்டமிட்டுள்ளது. இத் திட்டத்திற்கு தேவாலயம் என்று பெயரிடப்பட்டுள்ளது.

❒ மறைந்த மத்திய மந்திரி மாறனுக்கு தி.மு.க. தலைமை அலுவலகமான அறிவாலயத்தில் இரங்கல் கூட்டமும், மாறன் மலரும் வெளியிடப்பட்டன. மாறனின் சிறப்பு மலரை வெளியிட்டு பல கட்சித் தலைவர்கள் புகழஞ்சலி செலுத்தினர்.

- எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.


• 22 கால சாதனை

❒ அமெரிக்காவில் உள்ள கம்ப்யூட்டர் புரோகிராமரின் ஓர் ஆண்டுச் சம்பளம் 30.88 லட்சம். அதே வேலையை இந்தியாவில் செய்பவருக்கு சம்பளம் ரூ. 3 லட்சம். உலகம் முழுதும் உள்ள கம்ப்யூட்டர் தொழில்நுட்பத்தை இந்தியாவில் இருந்து கொண்டே இந்தியர்கள் நிர்வகிக்கின்றனர். எதிர்கால இந்திய சமூகத்தின் புதிய முகம் இது. இத் துறையில் பெங்களூர் நகரம் முன்னணியில் உள்ளது. இங்கு கால் சென்டர் வெளிநாட்டு நிறுவனங்களின் பிபிஓ பணி (பிசினஸ் ப்ராசஸ் அவுட்சோர்ஸ் ஆகியவற்றில் 50 ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்டோர் பணிபுரிகின்றனர். இதன் மூலம் இந்தியாவில் வேலை வாய்ப்பு அதிகரித்து வருகிறது.

- சீனு. சந்திரா

சாதனை படைத்த சாதனை

❒ உலகின் பல்வேறு பகுதிகளில் நடைபெறும் சாதனைகளைத் தொகுத்து வெளியிடும் கின்னஸ் புத்தகமே புதிய சாதனையைப் படைத்திருக்கிறது. விற்பனையில் ஒரு கோடிப் பிரதிகளுக்கும் மேல் தாண்டியுள்ள சாதனையைப் படைத்துள்ளது. கின்னஸ் சாதனைப் புத்தகம் 1955-ம் ஆண்டில்தான் முதன் முறையாக அச்சிடப்பட்டது. நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட நாடுகளில் இது விற்பனையாகிறது. ஒரு கோடிப் பிரதிக்கும் மேல் விற்ற சாதனையை


• முப்பத்தியோரு தங்கப் பதக்கம்!

இதுவரை கிறிஸ்துவர்களின் மறைநூலான பைபிள், முஸ்லீம்களின் புனித குர்ரான், ஹாரிபாட்டரின் நாவல்கள் படைத்துள்ளன.

உதகை பெறும் உவகை

❑ 2004 மே மாதம் நடைபெறவுள்ள "லண்டன்-சிட்னி மாரத்தான் 2004" என பெயரிடப்பட்டுள்ள சர்வதேச கார் பந்தயத்தின் வழித்தடத்தில் உதகையும் இடம்பெற்றுள்ளது. உலகின் பல்வேறு பகுதிகளிலிருந்து முன்னணி கார் பந்தய வீரர்கள் 100 பேர் பங்கேற்கும் இப் பந்தயத்தில் உதகையும் இணைக்கப்பட்டிருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது. துருக்கியிலிருந்து இந்தியாவில் கொச்சிக்கு வரும் பந்தயக் கார்கள் அங்கிருந்து உதகை வந்தடையும்.

உதகையில் இருந்து தொட்டபெட்டா மலைச் சிகரம் வழியாக கோடநாடு காட்சி முனைக்குச் சென்று விட்டு, அங்கிருந்து மலைப்பாதை வழியாக மேட்டுப்பாளையத்தை வந்தடைந்து மீண்டும் கொச்சிக்குச் செல்லும். இந்த சர்வதேச கார் பந்தயத்தில் உதகையும் இடம்பெறுவதால் ஏற்கெனவே புகழ்பெற்ற சுற்றுலா நகரான உதகை, இப் பந்தயத்தினால் சர்வதேச சுற்றுலா நகரங்களில் ஒன்றாக மாற வாய்ப்பு ஏற்பட்டுள்ளது.



• மாறன்



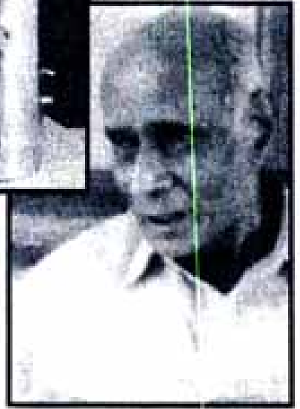
• டேவிட் பிளையின்

யு.எஸ். விருது பெறும் இந்தியர்

ஃபோர்டு மோட்டார் கம்பெனியில் பணியாற்றும் இந்தியருக்கு தேசிய அறிவியல் மற்றும் தொழில்நுட்ப விருதை அமெரிக்க அதிபர் ஜார்ஜ் புஷ் வாஷிங்டனில் வழங்கினார். கோல்கத்தாவைச் சேர்ந்த ஹிரன் எஸ். காந்தி என்ற அவர் 1967ம் ஆண்டிலிருந்து அமெரிக்காவில் ஃபோர்டு கம்பெனியில் பொறியாளராகப் பணியாற்றி வருகிறார். ஃபோர்டு கார்களில் வெளியாகும் புகை சுற்றுச் சூழலை பாதிக்காத வகையில் தொழில் நுட்பத்தை இவர் மேம்படுத்தியிருக்கிறார். ஃபோர்டு கம்பெனியைத் துவக்கிய ஹென்றி ஃபோர்டு பெயரில் வழங்கப்படும் தொழில்நுட்ப விருதை ஐந்து முறை இவர் பெற்றுள்ளார்.

- சியாமளா ராஜகோபால்.





• கடல் நீரைகுடிநீராக்கலாம்

❑ இப்போது இருக்கும் தண்ணீர்ப் பஞ்சத்திற்கு ஒரே தீர்வு கடல் நீரைக் குடிநீராக்குவதுதான். வளைகுடா நாடுகளில் கடல் நீரைக் குடிநீராக மாற்றுகிறார்கள். அதனால் அதற்கு பொருட்செலவு அதிகம். ஆனால் மத்திய அரசில் பல உயர் பதவிகளை வகித்த, யுனெஸ்கோவுக்காக ஆப்பிரிக்க நாடுகளில் பணியாற்றிய நம் தஞ்சாவூர்த் தமிழர் பெலிக்ஸ் ஏ. ரையன் என்பவர் மிக எளிய தொழில்நுட்பத்தை உருவாக்கியிருக் கிறார்.

'ரிவர்ஸ் ஆஸ்மாஸிஸ்' என்ற தொழில் நுட்பத்தின் மூலம் 'Desolination' என்ற முறையில் கடல் நீரை நல்ல நீராக்க முடியும். இது வளைகுடா நாடுகளின் செய்முறை. இப்படிப்பட்ட நீர் நல்ல குடிநீரல்ல. கடல் நீரைக் கொதிக்க வைத்து ஆவியாக்கி, ஆவியைக் குளிரவைத்து தண்ணீராக மாற்றுவதன் மூலம் நல்ல குடிநீர் கிடைக்கும். இதனால் கடல்நீரின் உப்பு மாசு நச்சு அறவே நீங்கி விடும் என்கிறார்.

பதினோரு லிட்டர் நீரைக் காய்ச்சினால்

ஆஸ்துமா ஈஸ்னோபீலியா, அலர்ஜி, சைனஸ், டான்சில், தும்மல், காசநோய்களுக்கு



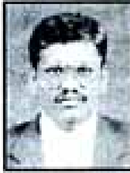
தெய்வீக மூலிகை சிகிச்சை



ஆஸ்த்துமா என்றாலே நுரையீரல் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது என்பது எல்லோருக்கும் தெரியும். நம் உடலின் மார்பறையில் பக்கத்திற்கு ஒன்றாக இரண்டு நுரையீரல்கள் உள்ளன. நமது மூச்சு மண்டலம் மூக்கு, மூச்சுக்குழல், மூச்சுக் கிளைக்குழல், நுரையீரல், மூச்சு நுண் குழல்கள் மற்றும் காற்று நுண்ணறை போன்ற பகுதிகளைக் கொண்டுள்ளது. இதில் முக்கியமாக பிராங்கஸ் எனப்படும் மூச்சுகிளைக் குழல்கள் பாதிக்கப்படும் போதுதான் ஆஸ்த்துமா ஆரம்பமாகிறது.

ஆஸ்த்துமாவில் மூன்று வகைகள் உள்ளன.

1. மூச்சுக் கிளைக் குழல்கள் (Bronchial Asthma) பாதிக்கப்படும் போது ஏற்படும் ஆஸ்த்துமா.
2. இதயம் பாதிக்கப்படும்போது (Cardiac Asthma) ஏற்படும் ஆஸ்த்துமா.
3. சிறுநீரக கோளாறால் ஏற்படும் ஆஸ்த்துமா (Renal Asthma)



மூச்சுக்கிளைக் குழல்கள் (Bronchial Asthma) பாதிக்கப்படும்போது ஏற்படும் ஆஸ்த்துமா : நமது மூச்சு மண்டலம் மென்மையான சவ்வுகளால் ஆனவை. அந்தப் பாதையில் காற்றைத் தவிர வேறு எந்த மிக நுண்ணிய பொருட்கள் அந்தப் பாதையை தொட்டாலும், மென்மையான சவ்வுகள் சுருங்கிவிடும். மூச்சு கிளைக் குழல்கள் சுருங்கும்போது நுரையீரலுக்கு சென்றுக் கொண்டு இருக்கும் ஆக்ஸிஜன் அளவு குறைகிறது. இதனால் மூச்சு இரைப்பு ஏற்படுகிறது. இளம் வயதில் ஏற்படும் ஆஸ்த்துமாவுக்கு பிரைமரி காம்ப்ளக்ஸ் என்று கூறுவார்கள். நமது உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்து, நோய்க்கிருமிகள் அதிகமாகி இரத்தத்தில் ஈஸ்னோபில்ஸ் என்ற அணுக்கள் தன் எண்ணிக்கையில் இருந்து அதிகமாகி விடும். இதைத்தான் ஈஸ்னோபீலியா என்று கூறுவார்கள். தொற்றுக் கிருமிகள் அதிகமாகும்போது டஸ்ட் அலர்ஜி, சளி, இருமல், தும்மல், மூக்கில் நீர்வடிதல் போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றும். இதனை கவனிக்காவிட்டால் சைனஸ் ஆக மாறிவிடும். சைனஸ் நமது மூக்குப் பகுதியில் உள்ளன. இது நாம் உள்ளிழுக்கும் காற்றை ஈரப்பதமாக்கி நுரையீரலுக்கு அனுப்பும் வேலையை செய்கின்றன. சைனஸ் பகுதி கிருமிகள் மூலம் பாதிக்கப்படும்போது நீர் தேக்கம் ஏற்பட்டு தலைவலி, சளி, தலைபாரம், காய்ச்சல் போன்றன ஏற்படும். இந்த சைனஸ் நோயை கவனிக்காவிட்டால் தான் இதன் அடுத்த நிலையான மூச்சுக்கிளைகள் பாதிக்கப்பட்டு ஆஸ்த்துமாவாக மாறிவிடும்.

இதய நோயால் ஏற்படும் ஆஸ்த்துமா (Cardiac Asthma) : இதயம் நோயால் பாதிக்கப்படும்போது ஏற்படும் மூச்சிரைப்பு ஆகும். இதில் மூச்சுத் திணறல், வேகமான, அதிகமான நாடித்துடிப்பு, நெஞ்சுவலி, படபடப்பு, போன்றன ஏற்படும். இவர்களுக்கு பகலைவிட இரவில் தான் அதிகமான மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும்.

சிறுநீரக கோளாறால் ஏற்படும் ஆஸ்த்துமா : சிறு நீரகங்கள் பாதிக்கப்படும்போது ஏற்படும் மூச்சிரைப்பு ஆகும். சிறுநீரகங்கள் பழுதடையும்போது இரத்தத்தில் உள்ள கழிவுப் பொருட்களும், உற்பத்தி ஆகும் சிறுநீரும், போதுமான அளவு வெளியேற்றப்பட முடியாததால் உடலில் நுரையீரல் முதல் பல உறுப்புகளில் நீர் தேக்கம் ஏற்பட்டு மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும்.

ஆஸ்த்துமா நோய்க்கான காரணங்கள் : புகைத்தல், பொடி போடுதல், மதுவகைகள், நிறம், மணம் போன்றவற்றிற்காக போடப்படும் இரசாயனம் கலந்த பொருட்கள், பலவித நோய்களுக்காக எடுக்கும் வீரியமிக்க இரசாயனம் கலந்த மருந்துகள், நீண்ட நாள் மலச்சிக்கல், பால், டீ, காப்பி, இனிப்பு வகைகள், குளிர்ந்த பானங்கள், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவு, டென்சன், கவலை, பயம், பனி, குளிர், மழைப் போன்ற சீதோஷ்ண மாறுபாடுகள், நச்சுக்காற்றுக்கள், மாசு நிறைந்த புகை போன்றவற்றால் சுவாச உறுப்புகள் பாதிப்படைந்து சுருக்கம் ஏற்பட்டு ஆக்ஸிஜன் அளவு குறைந்து விடுகிறது. இதனால் மூச்சிரைப்பு தோன்றுகின்றன.

ஆஸ்த்துமா நோய்க்கான அறிகுறிகள் : சளி, இருமல், தும்மல், மூக்கில் நீர் வடிதல், மூக்கடைப்பு, மூச்சுத் திணறல், மூச்சுவிட முடியாமை, பசியின்மை, மூச்சுவிடும்போது விசில் சத்தம் வருதல், மலச்சிக்கல், கோழை, கபம் போன்றன இருக்கும்.

ஆஸ்த்துமா நோய்க்கான தெய்வீக மூலிகைகள் : வேப்பிலை, வில்வம், துளசி, தும்பை, கீழாநெல்லி, தூதுவளை, அதிமதூரம், சித்தரத்தை, நெல்லி, ஆடாதொடா, கற்பூரவல்லி, திப்பிலி, மிளகு போன்றவைகளை பொடி செய்து சம அளவில் கலந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் இவற்றில் இருந்து இரண்டு ஸ்பூன் தூள் எடுத்து தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு முன் தினமும் காலை, இரவு உட்கொள்ள வேண்டும். இம்மூலிகைகளில் வைட்டமின் ஏ, சி உள்ளது. ஆண்டி-ஆக்ஸிடன்ட் என்ற நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும், தொற்று நோய் கிருமிகளை அழிக்கும் சக்தியும் (Anti-virus) உள்ளது. இதனால் மூச்சுக் குழல்கள் பாதிக்கப்படாமல் இயல்பாக செயல்பட முடிகிறது.

ஆஸ்த்துமாவுக்கான இயற்கை சிகிச்சை முறைகள் : அனல் சிகிச்சை, மூச்சுப் பயிற்சி, ஜலநேத்தி, உபவாசம், யோகாசனம், ஆவிபிடித்தல், சக்தி நிறைந்த இயற்கை உணவுகள் சாப்பிடுதல், நீர் குளியல் போன்றன செய்தால் மூச்சுக் குழல்கள் விரிவடைந்து காற்றானது எளிதாக நுரையீரலுக்கு சென்றடைகிறது. இதனால் ஆஸ்த்துமா முற்றிலும் குணமாகிறது.

தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சபாபதி, Dr.M.சிவசக்தி, S/o Dr.C.K.மாணிக்கவாசகம்

தலைமை முகவரி : அஞ்சல் பெட்டி 30, எண்.1, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்),
திருப்பத்தூர் (வ.ஆ.மா.) - 635 601 ✆ : 04179-220469, 222769 Cell : 9443438670

சென்னை முகவரி : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்)
கெல்லீஸ், சென்னை - 10. ✆ : 044-26424285, 26427638 Cell : 9444161670

இரு முகவரிகளிலும் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1, மாலை 5 to 7

7 & 8ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), ✆ : 24011589, 24083879	**9**ந் தேதி - பெங்களூர் : காலை 11 to மாலை 1 மணி வரை, ஹோட்டல் பிரைட்வே, (கல்பனா தியேட்டர் அருகில்) செப்பேகடா ரோடு. ✆ : 080-2266374, 2873013	**20 & 21**ந் தேதி - புதுடெல்லி : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, ✆ : 25717126, 25723651



• உலக அழகிகள்

பத்து லிட்டர் சுவை நீர் கிடைக்குமாம். ஐயாயிரம் ரூபாய் செலவில் இதை வீடுகளிலும் அமைக்கலாமாம். அரசாங்கம் அனுமதித்தால் இதனை அமைக்கத் தயார் என்கிறார்.

❒ டாக்டராகவோ, இன்ஜினீயராகவோ வர ஆசைப் பட்டு +2வில் 1106 மதிப்பெண் வாங்கிய கண்ணகி எனும் பெண் பெற்றோர்களின் வற்புறுத்தலால் கால் நடை மருத்துவக் கல்லூரியில் சேர்ந்து படித்தார். நாமக் கல்லில் படிக்கும் இவர் கல்லூரியில் மொத்தமுள்ள 42 தங்கப் பதக்கங்களில் 31 பதக்கங்களை வாங் கிக் குவித்து விட்டார். மத்திய அரசிட மிருந்து மாதம் ரூபாய் 5000 ஸ்காலர்ஷிப்பும் பெறுகிறார். தனிப் பட்ட ஒருவர் இத் தனை தங்கம் வெல் வது இதுவே முதன் முறையாகும்.



• ஜாக்கிசான்

செலுத்தினர். அண்டை மாநிலங் களின் முதலமைச் சர்களும் வந்திருந் தனர். ராணுவ மரி யாதையுடன் உடல் தகனம் செய்யப்பட் டது.

• கே. எஸ். லக்ஷ்மி.

❒ தமிழ்நாடு மட்டுமல்ல, இந்தியாவே ஆவலுடன் எதிர்பார்த்த 'டான்சி நிலத் தீர்ப்பு' 24.11.03 அன்று வெளியானது. முடிவு ஆளுங் கட்சிக்கு சாதகமாகவும், எதிர்க்கட்சி யினருக்கு ஏமாற்றமாகவும் இருந்தது. ஜெய லலிதாவே சாதகம், பாதகம் இரண்டையுமே எதிர்பார்த் திருந்தார். விடுதலையானதும் பெரும் மகிழ்வுடன், "இது கடவுளின் செயல்" என்றார்.

❒ கலைஞர் கருணாநிதியின் மருமகனும், சகோதரி மகனுமாகிய மாறன் அவர்கள் 23.11.03 அன்று கால மானார். 69 வயதான மாறன் மத்திய மந்திரியாகப் பதவியில் இருந்தார். கலை, அரசியல், எழுத்து, பத்திரிகை என அனைத்துத் துறைகளிலும் மின்னியவர். பல அரிய பணிகளை நாட் டிற்காக மேற்கொண்டிருக் கிறார்.

2001-ம் ஆண்டு 'தோஹா' வில் நடைபெற்ற உலக வர்த்தக அரங்கில் 'வளரும் நாடு களின் போக்கு' பற்றி அவர் ஆற்றிய உரை அரசியல் அறிஞர் களால் பெரிதும் போற்றப் படுகிறது. பிரதமர் உள்பட அனைத்து முக்கிய அரசியல் பிரமுகர்கள், கலைஞர்கள், எழுத்தாளர்கள் என சகல துறையினரும் வந்து அஞ்சலி

• வைஜெயந்திமாலா பாலி தம் மகனுடன்...



❒ அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த டேவிட் பிளெயின் என்ற சாகசக்காரர் லண்டன் தேம்ஸ் நதியின் மேல் கட்டப்பட்ட டவர் ப்ரிட்ஜிலிருந்து ஒரு தொங்கும் கண்ணாடி கூண்டில் தண்ணீரை மட்டும் குடித்துக் கொண்டு 44 நாட்கள் உயிர் வாழ்ந்து உலக ரிக்கார்டை ஏற்படுத்தியுள்ளார். மிகவும் சோர்ந்து போன நிலையில் வெளியே வந்தவரை லண்டன் மக்கள் மகிழ்ச்சியுடன் ஆர வாரித்து வரவேற்றனர். இதற்கு முன் பல நிகழ்ச்சிகளை நிகழ்த் திக் காட்டியவர் இவர். 48 மணி நேரம் ஐஸ் கூண்டுக்குள் தன்னை அடைத்துக் கொண்டு உயிருடன் வெளிவந்திருக்கிறார். உயரமான கட்டிடங்களி லிருந்து குதித்துக் காட்டியிருக் கிறார்.

❒ இந்தியாவின் பெஸ்ட் பௌலரான ஜவகல் ஸ்ரீநாத் கிரிக்கெட் விளையாட்டி

விருந்து நிரந்தரமாக விலகிக் கொண்டு விட்டார். அதே போல் ஆஸ்திரேலியா வின் புகழ்பெற்ற காப்டனாகியிருந்த ஸ்டீவ் வாஹ் இப்போது ஆடிக் கொண்டிருக்கும் இந்திய - ஆஸ்திரேலிய தொடர் ஆட்டத்திற்குப் பிறகு நிரந்தரமாக விலகப் போவதாகக் கூறியிருக்கிறார்.

❒ அஸாமில் வயிற்றுப் பிழைப்பிற்காக மர வேலை, டீ தோட்டத்தில் வேலை பார்த்து வந்த பீகார் மாநிலத்தவர்களை திரும்பிப் போகும்படி எச்சரித்து மிரட்டி வருகிறார்கள் உல்பா தீவிரவாதிகள். இதன் உச்சகட்டமாய் 55 பீகாரிகளைக் கொன்று குவித்துள்ளனர்.

அஸ்ஸாம் அரசு இம் மிரட்டலை யடுத்து வழக்கை சி.பி.ஐக்கு மாற்றி விட்டது. பாரா மிலிட்டரி ஜவான்கள் மக்களைப் பாதுகாக்க வந்திறங்கியுள்ளனர். பாராளுமன்றத்தில் மிகுந்த சர்ச்சைக்கு உள்ளாகியுள்ளது இந்த விஷயம்.

- சியாமளா சுவாமிநாதன்.

❒ எட்டு மாதமாக அமெரிக்க ராணுவத்திற்கு தண்ணி காட்டி வந்த ஈராக்கின் மாஜி அதிபர் சதாம் ஹுசைன் அவரது சொந்த ஊரான திக்ரித் நகர் அருகே உள்ள தனது மாளிகை ஒன்றின் பதுங்கு குழியில் உறங்கிக் கொண்டிருந்த போது பிடிபட்டார். முப்பதாண்டுக் காலமாக ஈராக்கை ஆட்டிப் படைத்த சர்வாதிகாரி சதாம் கைதான போது ஒரு பிச்சைக்காரரைப் போல் உருமாறியிருந்தார். அவரிடமிருந்து மூன்று கோடியே எழுபது லட்சம் அமெரிக்க டாலர்கள் பறிமுதல் செய்யப்பட்டன. சதாமின் கைதை ஈராக்கில் இருந்த எதிர்ப்பாளர்கள் பாக்தாத் வீதிகளில் மிகவும் ஆரவாரமுடன் கொண்டாடினர். இதே சமயம் அவரது ஆதரவாளர்கள் தங்களது எதிர்ப்பைத் தெரிவித்து பேரணி நடத்தினர்.


• சதாம் ஹுசைன்

அமெரிக்க அதிபர் புஷ், டோனி பிளேர் மற்றும் ராணுவத்தினர் சதாம் பிடிபட்டது தங்களுக்குக் கிடைத்த கிறிஸ்துமஸ் பரிசாக ஆர்ப்பரிக்கின்றனர். சதாம் ஒரு போர்க் கைதி போல் நடத்தப்படுவார் என்றும் அவர் மீது விசாரணை நடத்தி, நீதி நிலை நாட்டப்படும் என்றும் புஷ் தெரிவித்துள்ளார்.

❒ ஆஸ்திரேலியப் பயணம் மேற்கொண்டிருக்கும் இந்திய கிரிக்கெட் அணி 22 ஆண்டுக் கால இடைவெளிக்கு பிறகு ஆஸ்திரேலிய அணியை அவர்களது சொந்த மண்ணிலேயே வீழ்த்தி சரித்திர சாதனை படைத்துள்ளது. நான்கு போட்டிகள் கொண்ட இந்த டெஸ்ட் தொடரில் முதல் டெஸ்ட் டிராவில் முடிந்தது. அடிலெய்ட் நகரில் நடந்த இரண்டாவது டெஸ்டில் முதலில் பேட் செய்த ஆஸ்திரேலிய அணி 556 ரன்களைக் குவித்தது. ரிக்கி பாண்டிங் இரட்டை சதம் அடித்தார். துணை கேப்டனான ராகுல் டிராவிட் இரண்டு இன்னிங்ஸிலும் அபாரமாக ஆடி இந்தியாவுக்கு வெற்றியைத் தேடித் தந்தார். இதில் இவர் முதல் இன்னிங்ஸில் 233 ரன்களும், இரண்டாவதில் ஆட்டமிழக்காமல் 72 ரன்களும் குவித்து ஆட்டநாயகனாகத் தேர்வு பெற்றார். 1-0 என்று முன்னிலை வகுக்கிறது இந்திய அணி.

❒ சீனாவிலுள்ள சான்யாவில் 110 நாடுகளைச் சேர்ந்த அழகிகள் பங்கேற்ற உலக அழகிப் போட்டி நடைபெற்றது. அயர்லாந்து நாட்டைச் சேர்ந்த ரோசன்னா முதல் இடத்தையும், கனடா நாட்டின் நசானின் அப்ஷின்=ஜாம் இரண்டாவது இடத்தையும், சீனாவின் குவான் குய் மூன்றாவது இடத்தையும் பெற்றனர். நம்ம ஊரு அழகி அமிவாஷி ஐந்தாவது இடத்தைப் பெற்றார். இந்த அழகிப் போட்டிக்கு நடுவராக இருந்தது சீனாவின் சூப்பர் ஸ்டார் ஜாக்கிசான்!

❒ கொலம்பியா பல்கலைக்கழகத்தில் சட்டப் படிப்பு படித்து முடித்ததும் சுசித்திராபாலி செய்தது பாலிவுட்டில் நடிகையானதுதான். (படிப்பிற்கும் வேலைக்கும் சம்பந்தம் இல்லை போலும்! பாலிவுட்டின் கனவுக் கன்னி அமிஷாபட்டேல் பொருளாதாரத்தில் தங்கப் பதக்கம் பெற்றவர்!) சுசித்திராபாலியின் தாய் நம்ம(!) வைஜெயந்திமாலா பாலி என்பதுதான் ஹைலைட்.

தொகுப்பு : ஆர். சுந்தரவல்லி

டைரி வந்தாச்சா?

Name ....
Office Address ....
....
Telephone ....
Mobile No
Fax No. ....
Residential Ad
....
Telephone
Heigh
Car/M
Driving Li
Savings B
Current A/c

PASSPORT
Passport No
To be ren

INSUR
No. ....
No. ....

புது வருடம் பிறந்தவுடன் மக்கள் பெற விரும்பும் பொருட்களின் 'டாப் 10' லிஸ்ட்டில் முதலிடத்தில் நிற்பது டைரிதான்.

அதை எப்படியாவது பெற வேண்டும் (எப்படி? ஓ.சி.யில்தான்!) என்று பகிரதப் பிரயத்தனம் செய்து வெற்றி பெறுபவர் பலரும் வாங்கி வைப்பதோடு சரி. அதற்கப்புறம் அதை யார் கவனிப்பார்கள்?

ஏதோ ஒரு அலமாரி மூலை, மேஜை டிராயர் இடுக்கு என்று இந்த டைரி சென்று ஒளிந்துக் கொண்டு விடுகிறது. பல சமயம் அடுத்த பொங்கலுக்கு வீடு துப்புரவு செய்யும் போதுதான் கண்களில் தட்டுப்படுகிறது.

"அது சரி, நான் என்ன ஆனந்தரங்க பிள்ளையா? தவறாமல் சுவாரசியமாய் டைரி எழுதுவதற்கு? அப்படி என்ன நடக்கிறது என் தினசரி வாழ்க்கையில்... "இன்று நாத்தனாருடன் சச்சரவு, என் கணவர் எப்போதும் போல சேம் சைட் கோல் போட்டார்...''

"புடைவை - 4, வேட்டி - 2, பேண்ட் -4"

"பப்புலுவை சைன்ஸ் மிஸ் அடித்தாளாம்."

'வத்தல் குழம்பில் பெருங்காயம் தூக்கலாகி விட்டது. அதனால் டைனிங் டேபிளில் பார்லிமெண்ட் கத்தல்கள் அரங்கேறின' என்றெல்லாம்தான் தினமும் எழுத முடியும். அதைவிட நாங்கள் பார்க்கும் சீரியலுக்கு நேரம் செலவிட்டாலாவது புண்ணியம்" என்று வரிந்து கட்டிக் கொண்டு வரும் உங்கள் குரல் காதில் கேட்கிறது.

காக்க... காக்க...

பொறுமை...

இந்த டைரியை மட்டும் சரியாக உபயோகிக்கத் தெரிந்தால் டைம் மேனேஜ்மெண்ட்டில் நீங்கள் எக்ஸ்பர்ட் ஆகி விடலாம்.

"அதற்கு என்ன செய்ய?" என்றா கேட்கிறீர்கள்?

புதிய டைரி வந்தவுடன் அதில் சில விவரங்களை ஒரு அரை மணி நேரம் ஆற அமர உட்கார்ந்து எழுதி விடுங்கள்.

❖ உங்களையும், உங்கள் குடும்பத்தாரையும் பற்றிய முக்கிய விவரங்கள்...

❖ உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் முக்கியமான விவரங்கள்...

❖ டைரியில் உங்கள் 'பர்சனல் டீடெய்ல்ஸ்' கேட்கப்பட்டிருக்கும். 'நமக்குத் தெரியாதா என்ன?' என்று அசுவாரசியமாக விடாமல், எழுதி வைத்துக் கொள்வது நல்லது.

பெயர், முகவரி, டெலிபோன், செல்போன் எண்கள், வங்கிக் கணக்கு எண்கள், வங்கி முகவரி, வருமான வரி எண், பாஸ்போர்ட் எண், வாகன எண், டிரைவிங் லைசென்ஸ் எண், க்ரெடிட் கார்டு விவரங்கள், ஆயுள் காப்பீடு எண், ப்ரீமியம் கட்டும் நாள், வாகன வரி, இன்சூரன்ஸ் கட்டும் கெடு நாள், மூக்குக் கண்ணாடியின் பவர்,

உடல் எடை, சர்க்கரை, கொலஸ்ட்ரால், ரத்த அழுத்த அளவு ஆகியவற்றைக் கூட எழுதி வைப்பது அவசியம்.

அதற்கென்று ஒதுக்கிய பக்கத்தில் முக்கிய மானவர்களின் முகவரிகள், தொலைபேசி எண்கள், பிறந்த நாள் - திருமண நாள் விவரங்கள் ஆகியவற்றைத் தொகுத்து எழுதவும். சமையல் கேஸ் கன்ஸ்யூமர் எண் (அதிக சிலிண்டர்கள் உள்ளன என்றால் அதன் விவரங்களையும் எழுதவும்.)



ஈமெயில், ஐ.டி. அதன் பாஸ்வோர்ட், பேங்க் லாக்கர் எண்கள் போன்றவற்றை உங்களுக்கு மட்டும் புரியக்கூடிய சங்கேதக் குறியில் எழுதிக் கொள்ளவும்.

உங்கள் மற்றும் உங்கள் குடும்பத்தாரின் ரத்த வகைகள், முக்கிய மருந்து அலர்ஜிகள், ரெகுலராகச் செய்ய வேண்டிய டெஸ்ட்டுகள் (உதாரணம் : கணவருக்கு ஒவ்வொரு மாதமும் பத்தாம் தேதி சுகர் டெஸ்ட், மகன் பல் டாக்டரின் செக்-அப்புக்குச் செல்ல வேண்டிய தேதிகள்) போன்ற விவரங்களை முன்கூட்டியே எழுதி வைக்க அதை மாதா மாதம் நினைவூட்டுவது உங்களுக்குச் சிரமமான காரியமாக இருக்காது.

வாட்டர் டாக்ஸ், ஹவுஸ் டாக்ஸ், தொலைபேசி பில், கரண்ட் பில் கட்ட வேண்டிய கடைசி நாட்கள், ப்ரீமியம், ரெக்கரிங் டெபாசிட் ட்யூ டேட், சீட்டு இன்ஸ்டால்மெண்ட் கட்டும் தேதி ஆகியவைகளை மாதவாரியாக அந்தந்தத் தேதியில் எழுதி வைக்க, எப்போது எடுத்துப் புரட்டினாலும் கண்ணில் அவை சட்டென்று படும். மனதிலும் பதியும்.

''ஐயோ, யாராவது ஞாபகப்படுத்தக் கூடாதா?' என்ற கவலை வேண்டாம். டைரி நினைவூட்டும். யாருக்கேனும் கடனோ, அன்பளிப்போ தந்தாலும், வாங்கிக் கொண்டாலும் தேதி வாரியாக எழுதி வைப்பது நல்லது. (பின்னாளில் கை கொடுக்கும்.)

"என்ன மூணு மாச மாச்சா? இரண்டு வாரத்துக்கு முன்னாடி தானே கை மாற்று வாங்கினேன்" என்று யாரும் டபாய்க்க முடியாது.

தினமும் டைரி எழுதப் போகிறீர்களா?

நல்லது. முக்கிய விஷயங்களை எழுதுங்கள்.

சந்தோஷ விஷயங்களை எழுதுங்கள்.

சக்க வீட்டுக்குச் சென்றபோது தண்ணிக் காப்பி கொடுத்ததை, மாமியாருடன் நடந்து முடிந்த கார்கில், மனதை உழட்டும் வேதனைகள் ஆகியவற்றைப் பற்றி பக்கம் பக்கமாய் எழுதி மாய்ந்து போகாதீர்கள்.

மையும் பேப்பரும் தான் வேஸ்ட்!

மனிதனுக்குக் கிடைத்த மறதி ஒரு வரப்பிரசாதம் கூட. கசப்பான, அற்பமான விஷயங்களை மறக்காவிடில் நாம் அனைவருமே தீராக் கோபமும், மாறாப் பகையுமாய்த்தான் இருப்போம்.

மறக்கப்பட வேண்டிய விஷயங்களை டைரியில் எழுதி வைத்து அவ்வப்போது 'ரிவைஸ்' பண்ணுவது போல படித்து வந்தால் வன்மமும், வெறுப்பும் வளரும். நம் வாழ்க்கையும் நரகமாகும்.

இந்த விஷயங்களைப் பொறுத்தவரை 'மறதி மன்னி'யாக இருப்பது மேல்.

முக்கியமாக ஒரு விஷயம்...

டைரி உங்களின் மிக மிக அந்தரங்கமான சொத்து. அதைப் பிறர் கண்களில் படும்படி வைத்து சபலப்படுத்தி பிரச்னைகளைத் தருவிக்காதீர்கள்.

— உஷா ஸ்ரீகுமார்



‘**வா**ங்கிக் கொள்ள மட்டும்தான் பெண்ணா?’ என்று சகோதரி கே. சாந்தி ஆதங்கத்துடன் கேட்டிருக்கிறார். எங்கோ ஒருசில இடத்தில் அப்படி நடந்து - அதுவும் ஒரு நிர்பந்தத்தில் நடந்து அதனையே அளவுகோலாக்கி பெண்களை எடைபோடக் கூடாது. தவிர வும் நம்முடைய சம்பிரதாயங்களில் திருமணம் செய்து செல்லும் பெண்ணுக் கும் பல அற்புதமான பொறுப்புக்களைக் கொடுத்து இருக்கிறார்கள். எல்லாமே அன்பின் பரிமாற்றத்திற்காகத்தான்.

திருமணத்தில் ஆரம்பித்து ஒவ்வொரு நிலையிலும் ஒரு பெண் தன் புகுந்த வீட்டின் பெருமையை, செழுமை யைப் பிறந்த வீட்டில் நிலை நாட்டப் பாடுபடுவாள். ஒரு பெண்ணைத் தன் பிள் ளைக்காகப் பரிசம் போடும்போதே பெண் ணைப் பெற்ற தாய்க்கு, பிள்ளையின் தாய் ‘முலைப்பால் கூலி’ என்று பவுனாகவோ, பணமா கவோ கொடுத்து, தாய்க் குலத்தை பெருமைப்படச் செய்வார்.

மணமேடையில் மாப்பிள்ளைக் குச் சங்கிலி, மோதிரம் போடும் மைத்துன னுக்குச் சபையோர் முன் மோதிரமும், டிரஸ்ஸும் கொடுப்பது எங்குமே வழக் கம். திருமணம் முடிந்து ‘சம்பந்தம் கலப் பது’ என்று ஒரு சடங்கு உண்டு. பெண் ணின் தாயும், பிள்ளையின் தாயும் எதிர் எதிரே அமர்ந்து ஒருவருக்கொருவர் புடைவை, ரவிக்கை கொடுத்து சந்தனம் பூசி மகிழ்வார்கள்.

சீர்வரிசை கொண்டு வரும் சகோதரர் களுக்கு எதிர் மரியாதையாக பட்டு வேட்டி சட்டை எடுத்துக் கொடுத்து வடை பாயசத்துடன் (அசைவமாயின் கோழி அடித்து) தடபுடல் விருந்து வைத்து சிறப்பித்து அனுப்புவார்கள். சம்பந்தி

‘எதிர் மரியாதை’ எப்போதும் உண்டு!





வீட்டார்.

பிள்ளைத்தாச்சிப் பெண்ணுக்கு வளை காப்பிட்டு தன் வீட்டுக்கு அழைத்துப் போய்ப் பிரசவம் பார்த்து, குழந்தைக்கு நகைகள் செய்து போட்டு, பெண்ணுக்கும் புடவை எடுத்துக் கொடுத்துப் பெண்ணை மாமியார் வீட்டில் கொண்டு போய் விடும் ஒரு தாயின் பாட்டை அறியாதார் உண்டோ? அந்தத் தாயின் பாசப் பணிவிடைக்கு ஈடு செய்ய முடியுமா? ஆனாலும் சம்பந்தி வீட்டார் தங்கள் மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்தும் விதமாக, விருந்து வைத்து உபசரித்து, அந்தத் தாய்க்குப் புடவை, ரவிக்கையோ அல்லது அதற்கான பணமோ வைத்துக் கொடுக்கத் தவறுவதில்லை.

குழந்தை குட்டிகளுடன் குடும்பத் தலைவியாகி, பொறுப்புகளை ஏற்று குடும்பத்தை நடத்திச் செல்லும் போதும் அவளுடைய கடமையை அவள் எந்த நேரத்திலும் விட்டுக் கொடுக்க மாட்டாள்.



சகோதரனுக்குத் திருமணமென்றால் நாத்தனார் ஸ்தானம் எவ்வளவு உயர்ந்தது தெரியுமா? சும்மா வந்து விடுமா இது? அண்ணியாக வரப் போகும் பெண்ணுக்கு 'நாத்திப்பட்டம்' என்று ஒரு பவுனோ, அரைப் பவுனோ அல்லது கால் பவுனோ நூலில் கோத்து நெற்றியில் கட்டும் போது அவளுக்கு எவ்வளவு பெருமையாக இருக்கும்? அதன் பிறகு தான் பெற்றோர் கொடுக்கும் புடைவையை வாங்கிக் கட்டிக் கொண்டு அமர்த்தலாக அவள் நடந்து வருவாள்.

அண்ணன் தம்பிக்குக் குழந்தை பிறந்தால் 'அத்தை மடி மெத்தையடி' என்று ஆராரோ பாடி, சட்டையும், நகையும் அணிவித்து அகமகிழ்ந்து போவாளே அந்தச் சகோதரி!

அண்ணன் மகள் 'பெரியவள்' ஆனால் தாய்மாமன் சீருக்கு அடுத்தபடியாக அத்தை வீட்டுச் சீரும் சபையில் களைகட்டும்! பத்து நாட்கள் நடக்கும் இந்தச் சடங்கு நிகழ்ச்சியில், அத்தைகள் சேர்ந்து செலவு செய்து ஒருநாள் விருந்தை ஊர் மெச்ச நடத்திக் காட்டி பிறந்த இடத்துக்கும், புகுந்த இடத்துக்கும் பெருமை கூட்டுவார்களே!

இப்படி ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சியிலும் எதிர் மரியாதை செய்யப் பெண்கள் தவறுவதே இல்லை. இதில் பொருளாதாரப் பிரச்னை ஒரு தடையாகவே இருப்பதில்லை. அவரவர் சக்திக்கேற்ப செய்தே ஆக வேண்டும் என்ற கொள்கைப் பிடிப்பு எல்லாப் பெண்களுக்குமே உண்டு என்பது மறுக்க முடியாத ஒன்றாகும்.

பெற்றோர் இறந்த பிறகும் இந்த பந்தம் விடுவதில்லை. பெண்களும் காரியச் செலவில் பங்கேற்கிறார்கள். சில உணவு வகைகளை அவர்கள் படைக்க வேண்டும் என்ற சம்பிரதாயமும் உண்டு.

பெரும்பாலான குடும்பங்களில் இன்னும் இவையெல்லாம் பின்பற்றத்தான் செய்கிறார்கள்.

— எம். ரங்கநாயகி



ஸ்ரீ

அந்த வீட்டிற்கு எப்போதும் நித்ய ஏகாதசிதான். பாதி வயிறு உணவு கிடைத்தாலே பெரிய விஷயம். கணவர் ஏதாவது காரியம் கிடைக்குமா கொஞ்சம் அரிசி பருப்பு கொடுப்பார்களா என வெளியே போயிருந்தார். மனைவி இருந்த ஒரே கிழிசல் புடைவையைச் சுற்றிக் கொண்டு பசியோடு முடங்கிக் கிடந்தாள்.

"பவதி பிக்ஷாந் தேஹி"

பசி மயக்கத்தில் கண் மூடிக் கிடந்தவளுக்குச் சிரிப்பு வந்தது. தானே பிச்சையெடுக்கப் போவதாகக் கனவா? இதென்ன பிரமை? இல்லையென்பது போல மீண்டும் குரல் கேட்டது.

"பவதி பிக்ஷாந் தேஹி"

வெளியிலிருந்துதான் குரல் வருகிறது. வாரிச் சுருட்டிக் கொண்டு எழுந்த அப்


6
ஆக்கம் & தொகுப்பு
மஞ்சுளா ரமேஷ்

நாமாவளியால் துதிப்போம்!

தொடருகிறது...

- கி. ஜகந்நாதன், சென்னை - 28.

7. ஓம் லக்ஷ்ம்யை நம : எல்லா ஜீவராசிகளுடைய நன்மை தீமைகளை எப்போதும் சிந்தித்துக் கொண்டிருப்பவள்.

எல்லா ஜீவராசிகளையும் நேரே காண்பவளாய் அவர்களுடைய நன்மை, தீமைகளைச் சிந்திக்கிறேன். "லக்ஷ்மியே! என்னைக் கடாக்ஷிப்பாயாக!" என்று கபில முனிவர் கூறினார். ஐந்து அக்ஷரங்கள் கொண்டதான "ஓம் லக்ஷ்ம்யை நம :" என்னும் இம்மந்திரம் பாதாள லோகத்தை ஸாதித்துக் கொடுக்கும். தேவ லோகத்திலும், அந்தரிக்ஷ லோகத்திலும், பூமியிலுமுள்ள போகங்களையெல்லாம் தரும். எனக்கு ஞானமயமாய், சரீரமான இந்த லக்ஷ்மி என்னும் சப்தம் பகவானான விஷ்ணுவின் நெஞ்சிலும் உள்ளது. இதுவே ஆத்மஜ்ஞானமாகும். இதுவே புண்ணியமாகும். இதுவே மேலான யோகஜ்ஞானமாகும்.

8. ஓம் அநபகாமிந்யை நம : (ஆபத்திற்கு) இழுத்துச் செல்லாதவள். "அபகாமிநீ" என்றும், "அநபகாமிநீ" என்றும் இரண்டு திருநாமங்கள் ஏற்பட்டதன் காரணத்தை விவரிக்கிறாள். முற்காலத்தில் விஸ்வாமித்திரருக்கும் வசிஷ்டருக்கும் கலஹம் விளைந்த போது, விஸ்வாமித்திரராலே ப்ரார்த்திக்கப்பட்ட நான் ஸரஸ்வதி நதியாக ப்ரவாஹமெடுத்து வசிஷ்ட முனிவரை நீரிலே அடித்துச் சென்றேன். அப்படி நீரில் இழுத்துச் செல்லப்படுகையில் மற்றுமுள்ள முனிவர்கள், ஸத்யையே! ஸத்யப் ப்ரியரான இம்முனிவரை நீ காத்தருள வேண்டும் என்று ப்ரார்த்தித்தார்கள். ஸரஸ்வதி நதியான நான் வசிஷ்டரை நீரில் அடித்துச் சென்றதால் அபகாமிநியாயிருந்தேன். அவர்கள் ப்ரார்த்தித்ததன் பேரில் வசிஷ்டரை விடுவித்தேன். அப்போது அம் முனிவர்கள் "அநபகாமிநீ" என்று பெயர் வைத்தனர். "ஓம் அநபகாமிந்யை நம:" என்னும் இம் மந்திரம் இக்காரணத்தினாலேயே எல்லா ஆபத்துக்களிலிருந்தும் விடுவிக்கும்.

9. ஓம் அச்வபூர்வாயை நம : - குதிரைகளின் கனைப்பைப் போன்று ஒலி எழுப்புபவள்

10. ஓம் ரதமத்யாயை நம : ரதம் போலே ஒலிப்பவள்

11. ஓம் ஹஸ்திநாதப்ரபோதிந்யை நம : யானையைப் போல பிளிறுபவள். யோகத்தின் ஆரம்பத்திலே ஸுஷும்நா நாடியின் கீழ்த்தளத்திலிருந்து கொண்டு குதிரைகளின் கனைப்பைப் போன்று ஒலியை வெளியிடுகிறேன். யோகத்தின் நடுவில் ஸுஷும்நா நாடியின் நடுப்ரதேசத்தை அடைந்தவளாய் ரதம் போலே ஒலி செய்கிறேன். யோகத்தின் முடிவில் ப்ரஹ்மரந்த்ர தேசத்தில் (தலை உச்சியில்)

பெண் மெதுவாக வெளியே வந்தாள். வெளிச்சத்திற்குக் கண் கூசியதோ, இல்லை எதிரே நின்றவனால் கூசியதோ தெரியவில்லை. ஆச்சர்யத்தால் கண்கள் விரிந்தன.

"பவதி பிக்ஷாந் தேஹி"

மீண்டும் அந்தச் சிறுவன் அமைதியாகக் குரல் கொடுத்தான். முகமும், தேகமும் ஜொலித்தன. இத்தனை அழகாக ஒளியுடன் ஒரு குழந்தை இருக்க முடியுமா! ஆச்சர்யத்துடன் அவனைப் பார்த்தாள். பிக்ஷைப் பாத்திரம் ஏந்தி நின்ற அச் சிறுவன் அவளைப் பார்த்துப் புன்னகைத்தான். அழகுக்கு அழகு சேர்த்தாற்போல. அந்தப் பெண்ணிற்குக் கண்களில் நீர் துளிர்த்தது. 'குழந்தைக்குப் பசியாக இருக்குமே, இப்போது என்ன செய்வது?' பெறாத அந்த வயிறு குழைந்தது. உள்ளே ஓடினாள்.

என்ன இருக்கிறது அங்கே? கவிழ்த்து வைத்த பானைகளும், திறந்து கிடக்கும் அடுப்பும் அவளைப் பார்த்துச் சிரித்தன. வறுமையின் மொத்த உருவமாகக் காணப்படும் அந்தச் சமையலறையில் பரபரவென ஏதாவது கிடைக்குமா எனத் தேடினாள். கண்கள் மாலை மாலையாகக் கண்ணீர் வடித்தன.

'கடவுளே, தெய்வம் போல ஒரு குழந்தை வெளியே நிற்கிறது. என்னிடம் கொடுக்க என்ன இருக்கிறது? நீதான் ஏதாவது வழிகாட்ட வேண்டும்.'

அழுதுகொண்டே சாமான்களைப் புரட்டிய அவளுக்கு 'அது' கண்ணில் பட்டது. எப்போதோ வாங்கி வதங்கிச் சிறுத்துப் போயிருந்த ஒரு நெல்லிக்கனி. பாய்ந்து அதை எடுத்தாள்.

"இதையா அந்தக் குழந்தைக்குக் கொடுப்பது? இதை என்னவென்று எடுத்துக்

இருந்து கொண்டு யானையைப் போல் பிளிறுகிறேன்.

"ஓம் அச்வபூர்வாயை நம:" என்னும் மந்திரமும் "ஓம் ரதமத்யாயை நம:" என்னும் மந்திரமும் எட்டு அக்ஷரங்கள் கொண்டவை. ஓம் ஹஸ்தி நாதப்ரபோதிந்யை நம :" என்னும் மந்திரம் பதினோரு அக்ஷரங்கள் கொண்டது. எனக்கு வாசகமான இம்மூன்று மந்திரங்களும் வேண்டியதெல்லாவற்றையும் கொடுக்கும்.

12. ஓம் ச்ரியை நம : - "ஸ்ரீ" சப்தத்திற்கு ஆறு பொருள்கள் பாஞ்சராத்திர சாஸ்திரத்தில் கூறப்பட்டுள்ளன.

1. தோஷங்களைப் போக்கடிப்பவள்
2. ஆத்ம குணங்களை பெருக்குபவள் (வளரச் செய்பவள்)
3. எல்லா ஜீவராசிகளாலும் அடையத்தக்கவள்
4. பகவானான ஹரியை அடைந்தவள்
5. அடியார்களுடைய அபயக் குரலைக் கேட்பவள்
6. பகவானை (தன் வார்த்தைகளால்) கேட்கும்படி செய்பவள்.

ஸ்ரீம், ஹ்ரீம், ஓம், ஓம் ஸ்ரீயை நம : என்னும் நான்கு மந்திரங்களும் என்னைப் பொருளாகக் கொண்டவை. இவற்றால் என் திருமேனியானது தரிக்கப்படுகிறது.

கொண்டு போவேன்?"

யோசித்தால் மட்டும் வேறு என்ன கிடைத்து விடப் போகிறது? ரொம்ப நேரம் உள்ளே நின்றிருந்தால் அந்தக் குழந்தை போய் விடப் போகிறதே என்று பயந்து கொண்டு நெல்லிக்கனியை எடுத்துக் கொண்டு வாசலுக்கு வந்தாள். அந்தக் குழந்தை இன்னும் புன்னகையுடன் அங்கே தான் நின்று கொண்டிருந்தது. சிறுவனிடம் சென்றவள் கூசிக் குறுகினாள்.

"அம்மா, என்ன தயக்கம்? நீங்கள் கொண்டு வந்ததை என் பிக்ஷைப் பாத்திரத்தில் போடுங்கள்..."

அந்தப் பெண் விம்மினாள். "குழந்தாய், உன் பசி தீர்க்கும் அருகதை எனக்கில்லை. ஒரு சின்ன அழுகிய நெல்லிக்கனிதான் கிடைத்தது. என்னை மன்னித்து விடு கண்ணே."

கைகள் நடுங்க அதை அவன் பிக்ஷைப் பாத்திரத்தில் போட்டவள் தாய்மை உணர்வு மீதூற அழுதாள். சூரியனைப் போலப் பிரகாசித்துக் கொண்டிருந்த சங்கரன் எனும் அந்தச் சிறுவன் அப் பெண்மணியைக் கருணையோடு பார்த்தான். வறுமை தாண்டவமாடும் அவள் வீட்டையும் பார்த்தான். பின் அவன் பார்வை உயர்ந்து விண்ணிற்குச் சென்றது.

"ஹே ஸ்ரீதேவி. இந்தப் பெண்ணைப் பார். பிக்ஷை கேட்டு வந்தவனுக்கு ஏதாவது தர வேண்டும் எனத் தவிக்கும் இவளுக்குக் கருணை செய்வாய் தாயே" என்று அழைத்தான்.

சங்கரன் அழைத்ததும் ஸ்ரீதேவி பிரசன்னமானாள்.

'ஸ்வர்ண வர்ணாம், ஹரிணீம்...' எனும்படி பொன்னெழுத்து விண்ணே நிறைந்தது போல அப்படி ஓர் ஒளி, ஜாஜ்வல்யம். அவளின் புன்னகையால் மண்ணுலகம் குளிர்ந்தது.

"சங்கரா, இவளும் இவள் கணவரும் இத்தனை வறுமையில் வாடக் காரணம் வினைப்பயன். இவர்கள் சென்ற பிறவியில் யார் தெரியுமோ? குசேலரும் சுசீலையுமாக இருந்து வறுமையில் வாடியவர்கள். கிருஷ்ணனால் குபேர சம்பத்தைப் பெற்றவர்கள்.

செல்வம் வந்தவுடன் ஒன்றும் புரியவில்லை. குறிப்பாக அன்னம் கேட்டு வந்த ஓர் அந்தணருக்கு பிக்ஷையிட மறந்தார்கள். அதனால்தான் இந்தக் கதி..."

சங்கரன் புன்முறுவல் செய்து வணங்கினான். "நாராயண் உகந்த கமலி! அந்த முதியவர் வந்தது ஒரு சிவராத்திரியில். சிவராத்திரியில் பிக்ஷையிடக் கூடாது அல்லவா? அதுவும் தவிர இதோ ஒரு பிரம்மச்சாரிக்கு பிக்ஷையிடத் தவியாய்த் தவித்து தன்னிடம் இருந்த ஒரே ஓர் உண்ணத் தகுந்ததையும் தந்து விட்டாள். இப்போது இவர்களுடைய பாவம் அகன்று விட்டதல்லவா..."

ஸ்ரீயாம் பொற்செல்வி நகைத்தாள். பிற்காலத்தில் பெரும் பெரும் பண்டிதர்களை தன் சொல்லாற்றலால் வெல்லப் போகும் அவதார புருஷனல்லவா இந்த சங்கரன்? இவனிடம் வாக்குவாதம் செய்ய முடியுமோ?

அவளின் குளுமையான பார்வையிலும் சூரியனாகத் தகதகக்கும் ஒளியிலும், உலகுக்கே தாயாக விளங்கும் கருணையிலும்

உருகினான் சங்கரன். தெய்வீக வாக்காக கனகதாரா ஸ்தோத்திரம் பிறந்தது.

"அங்கம் ஹரே : புலகபூஷண மாச்ரயந்தி" எனத் தொடங்கும் ஸ்தோத்திரம்,

"நமோஸ்து ஹேமாம்புஜ பீடிகாயை
நாமோஸ்து பூமண்டல நாயி காயை
நமோஸ்து தேவாதி தயாபராயை
நமோஸ்து சார்ங்காயுத வல்லபாயை"

என அவனை நமஸ்கரித்துப் போற்றுகிறது. தெய்வக் குழந்தை சங்கரன் கூறி விட்டால் பிறகு மறுக்க முடியுமா? முன்பு ருக்மணியாக குசேலர் வந்த திசையைப்

மங்களம் பிழைத்தது!

- சந்திரா குமாரசாமி, பள்ளத்தூர்.

சீடன் ஒருவனுக்குச் சந்தேகம் தோன்றியதாம். "நம்மால் இயன்ற ஆபத்துக்களை நாம் தவிர்த்துக் கொள்கிறோம். தவிர்க்க முடியாதபடி எதிர்ப்படும் ஆபத்துக்களை எப்படித் தவிர்ப்பது?'' தன் சந்தேகத்தைக் குருவிடம் வெளியிட்டான்.

"நீ அம்பாளின் இரு சரணங்களையும் மனத்துள் எண்ணி தியானம் செய்து கொண்டிருந்தாலே போதும். அந்த அம்பிகை "உன் அருகில் வந்து என்ன உதவி வேண்டும்? என்று கேட்டு செய்திட வைக்கும்" என்றாராம்.

அந்த குரு கூறியது போல் ஆபத்துக் காலத்தில் என்றல்ல அனுதினமும் அம்பிகையைத் தியானித்திருப்பதே அம்மாவின் பக்திச் சிறப்பு. தேவியைக் காலை, மாலை விளக்கேற்றி வைத்து,

*"மங்களே மங்களாதாரே மாங்கல்யே மங்களப்ரதே
மங்களார்த்தம் மங்களேசி மாங்கல்யம்
தேஹிமேஸதா"*

என்ற ஸ்லோகத்தை 21 முறை கூறி வருவார். வெள்ளிதோறும் ஸ்ரீமகாலெட்சுமியை விளக்கில் எழுந்தருளப் பிரார்த்தித்து ஹ்ருதய கமல கோலத்தில் ஐந்துமுக குத்துவிளக்கை வைத்து லட்சுமி அஷ்டோத்திரம் சொல்லி அர்ச்சித்துப் பதினோரு முறை வலம் வந்து பதினோரு நமஸ்காரம் செய்து விளக்கு பூஜை செய்வார்.

வறுமையில் வாடிய எங்கள் குடும்பம் சுபிட்சமாக இருப்பதற்கு அப்பாவின் அயராத உழைப்பு ஒரு காரணம் என்றால் அம்மாவின் லட்சுமிகரமான செயல்களும், பக்தியும் மறு காரணம். அதனாலேயே அம்மாவின் அகத்திலும், முகத்திலும் அம்மா அரசாளும் எங்கள் அகத்திலும் லட்சுமி கடாட்சம் நிறைந்தது. மதுரை ஸ்ரீ மீனாட்சி கோவில் அர்ச்சகரான அப்பாவின் (சிவஸ்ரீ. டாக்டர் எஸ். தங்கபட்டர்) பண்டிதச் சிறப்பும், பணிச் சிறப்பும் பாரில் அவரைத் தனித்து இனங்காட்டியது.

அமெரிக்காவின் ஹூஸ்டனில் மீனாட்சி கோவில் அமைத்து, அங்கு திறம்படப் பணியாற்ற தக்க அர்ச்சகர் ஒருவரை அனுப்பி வைக்கும்படி மதுரைக் கோவில் நிர்வாகத்திடம் வேண்டினர். நிர்வாகிகள் தலைமை அர்ச்சகரான அப்பாவை ஏகமனதாகத் தேர்வு செய்து அனுப்பினர்.

சென்னையில் இருந்து (1982) கிளம்பிய 'கௌரி சங்கர்' விமானம் பம்பாயில் தரை இறங்கும் பொழுது பெரும் விபத்துக்குள்ளானது. பயணிகளின் சாமான்கள் வைத்திருக்கும் பகுதி வெடித்துச் சிதறச் சாமான்கள் சின்னாபின்னமாகிச் சிதைந்து சிதறின. பயணிகளில் உயிரிழந்தோர் சிலர்; உறுப்பிழந்தோர் பலர் என்ற நிலையிலிருக்க... "நீங்கள் நம்பினால் நம்புங்கள்..." ஆனால் அதுதான் தெய்வீகச் சத்தியம்!

ஒரு சிறு சிராய்ப்புக் காயம் கூட இல்லாமல் முழுமையாக எழுந்தவர் அப்பா ஒருவரே. அவசர வழி வழியாகத் தானும் இறங்கி, உடன் இருந்தவர்கள் இறங்கவும் உதவியிருக்கிறார். எங்களுக்குக் கூட ஃபோன் மூலம் தகவல் சொல்லி விட்டுக் குறித்தபடி பணிமுடிக்கத் தொடர்ந்து பயணமேற்கொண்டார் அப்பா.

அத்தனை பெரிய பேராபத்தில் இருந்து அப்பா பிழைத்தார், அம்மாவின் மங்களம் பிழைத்தது என்றால், "மங்களே மங்களோதாரே" என்று சதா அம்பிகையைப் போற்றித் துதித்த அந்த ஸ்மரணம் தான் காரணம்.

ஹூஸ்டனில் ஓராண்டு இருந்து வந்த பின்னர் அமெரிக்காவின் பல பகுதிகளில் இருந்தும் இறை பணியாற்ற அப்பாவிற்கு அழைப்பு வர சென்று வந்தார். தற்சமயம் அமெரிக்காவின் நியூஆர்லியன்ஸ் நகரில் அப்பா இருக்கிறார், அப்பாவுக்குத் துணையாய் அம்மா இருக்கிறார். அப்பா, அம்மா இருவருக்கும் துணையாய் அம்பிகை இருக்கிறாள்.



• தங்க பட்டர்
• ஜெகதாம்பாள் தங்கபட்டர்

AJINOMOTO

"சாம்பார்ல ஒரு சிட்டிகை அஜினோமோட்டோ போட்டா பிரமாதமான வரவேற்புங்க.

என் மாமியாரே என் சமையல நாள் முழுக்க புகழறாங்கன்னா பாருங்களேன்."

அஜினோமோட்டோ

சுவை கூட்டும் தூள்

AJI-NO-MOTO®

味の素®

SINCE 1909

GENUINE "AJI-NO-MOTO" IS THE RED BOWL MARK

உணவின் சுவையை மேலும் கூட்டும்!

சிட்டிகையளவு சேர்க்கவும்

நூற்றுக்கும் மேலான நாடுகளில் உணவில் சுவை கூட்ட பயன்படும் அஜினோமோட்டோ இப்போது உங்கள் உணவிலும் சுவையை கூட்ட வந்திருக்கிறது. நீங்கள் தினம் செய்யும் சாம்பார், ரசம், பொரியல், அவியல், கூட்டு என்றாலும் சரி, ஸ்பெஷலான பிரியாணி, புலாவ், ஃப்ரைடு ரைஸ், சிக்கன் கறி ஆனாலும் சரி, ஒரு சிட்டிகை அஜினோமோட்டோ சேர்த்தாலே போதும். அது உங்கள் சமையலின் இயற்கையான, முழு சுவையையும் வெளிக் கொண்டுவருவதோடு உங்களுக்கு பாராட்டுகளையும் பெற்றுத்தரும். "அஜினோமோட்டோ" தூள் கரும்பு மற்றும் மரவள்ளிக்கிழங்கு போன்ற இயற்கைப் பொருள்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் 100% சைவ உணவுப்பொருளாகும்.

100% வெஜிடேரியன்

ரூ.1 மற்றும் ரூ.5 பேக்குகளில், பலசரக்கு கடைகளில் கிடைக்கிறது

ஒரு சிட்டிகை இழுத்திடும் அனைவரையும் உங்கள் வசம்!

பார்த்தாள்.

குசேலன் குபேரன் ஆனார்.

இப்போது சங்கரனின் பிக்ஷைப் பாத்திரத்தில் கிடந்த நெல்லிக்கனியைப் பார்த்தாள். கையுயர்த்தி அருள் காட்டினாள்.

அந்தப் பெண் காய்ந்து போன நெல்லிக் கனியை பிக்ஷையாக இட்டதற்கு இதோ தங்க நெல்லிக்கனிகள் 'தகதக'வென மின்னிக் கொண்டு ஆகாசத்திலிருந்து வர்ஷித்தன. அந்த வீடே மூடும் அளவுக்கு!

''சங்கரா, இந்தப் பெண்ணுக்கு மட்டுமல்ல, கனகதாரா ஸ்தோத்திரம் சொல்லும் எல்லோருக்குமே என் அருள் உண்டு. இதைப் பாராயணம் செய்யச் செய்ய வாழ்விலே சகல மேன்மைகளையும் அவர்கள் அடைவார்கள்...'' கனகமழை பொழிந்த கனகவல்லித் தாயார் புன்னகையோடு மறைந்தாள்.

பாரத புண்ணிய பூமியினை தன் பவித்ரமான பாதங்களால் அளந்து சனாதன தர்மத்தை நிலை நாட்டிய ஆதிசங்கரரே அந்தச் சிறுவன் என்பது நமக்கு எல்லோருக்கும் தெரியும். அவர் அவதரித்த காலடியிலிருந்து பதிமூன்று கிலோ மீட்டர் தூரத்தில் இன்றும் அந்த வீடு இருக்கிறது 'ஸ்வர்ணத்து மனை' என்ற பெயரில்.

(இந்த நெல்லிக்கனி என்பதில் நிறைய விஷயங்கள் இருக்கின்றன. மகா லட்சுமிக்கு மிகுந்த உவப்பான கனியாகக் கொள்ளப்படுகிறது. நெல்லி சுபிட்சத்திற்கு அடையாளமாகக் குறிக்கப்படுகிறது. நெல்லிக்கனியே நீண்ட ஆயுளைத் தரும் பழமாக அல்லவா கருதப்படுகிறது.

நெல்லிமரத்தின் அடியில் அன்ன தானம் அத்தனை சிறப்பாம். ஏகாதசி பட்டினி இருந்து துவாதசியில் நெல்லிக் கனியை 'பாரணை'யில் சேர்க்கும் போது தான் உபவாசம் பூர்த்தியடைகிறது.

தேவலோகத்தில் நெல்லிமரமே குபேரனுக்குரிய விருக்ஷமாகக் கொள்ளப்படுகிறது. நெல்லிமரத்தைப் பூஜித்தால் குபேர சம்பத்து கிடைக்கும் என்ற ஒரு நம்பிக்கையும் உண்டு. அதனால்தான் இன்றைக்கும் தேவாங்கச் செட்டிமார்கள் வருடத்திற்கு ஒருமுறை நெல்லி மரத்திற்கு வழிபாடு செய்கிறார்கள்.)

எண்ணம், மனசு இதுதான் முக்கியம் என்பதை மீண்டும் நிலைநாட்டும் கதை. மற்றவர்க்காகத் தவிக்கும் அந்த மனதைக் கண்டு இறைவனும் கருணை கொள்கிறான். அவனுடைய முன்வினைக் கருமங்களுமே

அன்னையின் கருணை!

- ஆர். ஜெனகவல்லி ராகவன், பம்மல்.

பக்த ராமதாஸரின் சரித்திரம் யாவரும் அறிந்ததே. அவர் முகலாய மன்னர் கொடுத்த அரசாங்கப் பணத்தை எடுத்து ஸ்ரீராமபிரானுக்குக் கோவில் கட்டினார். பகவானுக்கும் தாயார் ஸ்ரீ ஸீதாதேவிக்கும் ஆபரணங்கள் பண்ணிப் போட்டு அழகு பார்த்தார். இதை அறிந்து கோபம் கொண்ட மன்னர் ராமதாஸருக்கு பன்னிரெண்டு ஆண்டுகள் சிறைத் தண்டனை விதித்தார். அங்கே கடும் சித்திரவதையும் நடந்தது.

சிறையில் இருந்தபோது பக்த ராமதாஸர் எப்போதும் ஸ்ரீராமபிரானைத் துதித்துப் பாடி, ''உனக்குக் கோயில் கட்டியதற்கு எனக்கு ஏன் இந்தத் தண்டனை?'' என்று கதறி அழுதார். ஒன்றும் பயனில்லை. கடைசியில் அவர், தாய் ஸீதாதேவியைச் சரணடைந்தார். ''நன்னு ப்ரோவுமனி செப்பவே ஸீதம்ம தல்லி'' என்று மனமுருகப் பாடினார்.

''தாயே! ஸீதாதேவி! உன் பர்த்தாவிடம் என்னைப் பற்றி நல்லவிதமாக எடுத்துச் சொல்லி என்னைக் காப்பாற்றச் சொல் அம்மா!'' (நீத்ரமேல் கோனு வேள நெலதரோ போதிம்சி)

தாயின் ஸ்வரூபமான ஸ்ரீ ஸீதாதேவியும் ஸ்ரீராமபிரானிடம் எடுத்துச் சொன்னார். அதன் பிறகே ஸ்ரீராமர், தன் தம்பி இலக்குமணனுடன் மாறுவேடத்தில் வந்து முகலாய மன்னருக்குப் பணத்தைக் கொடுத்து பக்தராமதாஸரைச் சிறையிலிருந்து மீட்டினார் என்பது சரித்திரம்.

ஸீதா தேவியானவள் ஸ்ரீயின் அவதாரமே. எனவே ''ஸ்ரீ'' கட்டுரையில் அநேக வாசகிகள் எழுதியபடி, ''அகலகில்லேன்'' என்ற சொல்லிற்கேற்ப ஸ்ரீயானவள் திருமாலை விட்டு என்றும் பிரியாதவள். ஸ்ரீராமாவதாரத்திலும் ஸ்ரீயானவள் மன்னர் ஜனகரின் மகளாக அவதரித்து ஸ்ரீராமபிரானின் கைபிடித்தவள். அவள் பாதங்களைச் சரணடைவோமே!

PROSPERO TOURS & TRAVELS

(A Division of Prospero Overseas Consultants (P) Ltd.)
Golden Enclave FF7, 184, Poonamallee High Road, Kilpauk, Chennai - 10
Ph : +91 - 44 - 52015650 / 52015651 Mobile : 98414 22447
E mail : raghavan@prosperooverseas.com

Prospero

Tour Date	No. of Days	Places Covered	Cost per Person
24.01.2004	1	**காஞ்சிபுரம் திவ்ய தேசங்கள்** காஞ்சிபுரம் சுற்றியுள்ள தொண்டைநாட்டு திருப்பதிகள்	Rs.325/-
26.01.2004	1	**தென்னாங்கூர்** திருநீர்மலை, சிங்கபெருமாள் கோயில், மதுராந்தகம், திருமலைவையாவூர், உத்திரமேரூர், தென்னாங்கூர்	Rs.350/-
06.02.2004	3	**நவகிரக கோயில்கள்**	Rs.1,800/-
13.02.2004 & 23.04.2004	6	**மங்களகிரி, மட்டப்பள்ளி யாத்திரை :** மங்களகிரி, வேதாத்ரி, மட்டப்பள்ளி, வாடபள்ளி, பத்ராச்சலம்	Rs.4,800/-
27.02.2004 & 07.05.2004	6	**மந்த்ராலயம் - ஸ்ரீசைலம்** அகோபிலம், மஹாநந்தி, ஸ்ரீசைலம் & மந்த்ராலயம்	Rs.3,500/-
21.03.2004	6	**கேரளா & கன்னியாகுமரி** மலைநாட்டு திவ்ய தேசங்கள் 13 கோயில்கள்-கன்னியாகுமரி	Rs.3,500/-
20.03.2004 & 19.04.2004	16	**பஞ்ச துவாரகா யாத்ரா** பஞ்ச துவாரகா, மவுண்ட் அபு, புஷ்கர், சித்பூர்	Rs.10,750/-

Note : ☑ We also conduct package tours to Karnataka, Mukthinath, Badhrinath & Kedarnath ☑ Customized tour to Munar, Thekkedy, Shimla, Manali, Rajasthan & Nepal ☑ International Tours to Singapore, Malaysia - Maldives, Srilanka etc.,

அழிந்து விடுகின்றன. ஏற்கெனவே நாம் படித்தது போல அந்த மங்களநாயகி பக்தர்களின் தலையெழுத்தைத் தன் காலால் அழித்து நற்பலனைத் தருகிறாள்.

ஆதிசங்கரரின் வாழ்விலே நடந்த மகத்தான சம்பவம் இது. மகாலக்ஷ்மியின் கருணை பெரும் மகான்களிடம் மழையாகவே பொழிந்திருக்கிறது. இவர்கள் யாருமே தங்களுக்காக எதையும் கேட்கவில்லை என்பது தான் வியப்பிற்குரிய விஷயம்.

நிகமாந்த தேசிகரிடம் ஓர் ஏழை இளைஞன் தன் திருமணத்திற்காகப் பொருள் கேட்கிறான். துறவியிடம் ஏது பணம்? இந்தத் துறவியைச் சோதிக்க வேண்டும் என்பதற்காக சில கயவர்களின் தூண்டுதலால் அந்த அப்பாவி இளைஞன் கேட்கிறான். அனைத்தையும் அறிந்த தேசிகருக்குத் தாயாரின் கருணை தெரியாதா? அவர் 'ஸ்ரீஸ்துதி' பாடுகிறார். அன்னை மகாலக்ஷ்மி ஏழைக்கு உவக்கிறாள். கனகதாரா ஸ்தோத்திரம் போலவே ஸ்ரீஸ்துதியும் சர்வமங்களங்களையும் தரவல்லது. நிறையப் பேர் பாராயணம் செய்து பலன் அடைந்ததை இந்த ஸ்ரீ தொடர் எழுதும்போதே கேள்விப்பட்டு இருக்கிறேன்.

வித்யாரண்யர் கடும் தவம் இருந்து திருமகளிடம் பொருள்வளம் கேட்கிறார். "உனக்கு இந்த ஜன்மத்தில் பொருள் கிடைக்கும்பேறு இல்லை" என்கிறாள் அன்னை. "அப்படியானால் இதோ இப்போதே துறவியாகிறேன். சந்நியாசம் ஒரு மனிதனுக்கு மறுபிறவிதானே?" என்று வாதிட்டுத் துறவறம் மேற்கொள்கிறார். ஸ்ரீ சிரிக்கிறாள். அவளுக்குத் தெரியாதா எல்லாமே காரணகாரியங்களுடன்தான் நடக்கிறது என்பது.

துறவியான வித்யாரண்யருக்குப் பெரும் செல்வம் குவிகிறது. ஆனால் இப்போதுதான் அவருக்கு உறைக்கிறது, 'ஆமாம் நான்தான் துறவியாயிற்றே. செல்வத்தை வைத்துக் கொண்டு என்ன செய்யப் போகிறேன்' என்று.

'இல்லை மகனே, இதற்கெல்லாம் காரணமுண்டு' என்று அன்னை புன்னகைக்கிறாள். அந்த மாபெரும் செல்வத்தைக் கொண்டே ஹரிஹரர் புக்கர் எனும் இரு இளைஞர்களின் மூலம் நலிந்து போன இந்து சாம்ராஜ்யத்தை மீண்டும் நிறுவுகிறார் அந்தத் துறவி.

அந்தத் தேவியை வழிபட்டால் அவள் கருணை பொழிவாள் என்பதற்கு புராணங்களில் மட்டுமல்லாது, மேலே குறிப்பிட்ட சரித்திரச் சான்றுகளுமே உள்ளன. கனக மழை பொழிந்ததும், ஸ்ரீஸ்துதி இருப்பதும், இந்து சாம்ராஜ்யம் கண்டதும் சரித்திரத்தில் கண்டவைதானே!

நாமெல்லாம் துறவிகளாக இருந்து கேட்க முடியாதுதான். ஆனால் செல்வத்தைக் கொண்டு அடாதது செய்யாமல் இல்லற தர்மத்திற்குக் கேட்கலாம். இனிய நல்வாழ்விற்குக் கேட்கலாம். அவள் கருணை புரிகிறாள் என்பதை இங்கே வாசகர்களின் கடிதங்கள் மூலமே அறிகிறோமே! ஏன், சரித்திரத்துக்குப் போவானேன், கலியுகத்திலேயே அல்லவா நடந்து கொண்டு இருக்கிறது.

என்ன, மனமும் உடலும் இல்லமும் அந்த ஸ்ரீமகள் உறையும் இடமாக இருக்க வேண்டும். வீட்டில் அழுகையும், மாறான சிந்தனைகளும், இல்லை இல்லை எனும் கோரமான வார்த்தைகளும் வராமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மங்கலமான மனைகளிலே மகாலட்சுமி உறைகிறாள். பாற்கடலில் உதித்த கருணைப் பெருந்தாயாரை மேலும் தரிசிப்போம்...

(தொடரும்)

கர்நாடகாவில் உடுப்பியிலிருந்து இருபத்தைந்து(25) கிலோ மீட்டர் தூரத்தில் கோட்டா என்ற ஊரில் மாதா அம்ருதேஸ்வரி கோவில் உள்ளது. கன்னடத்தில் அலகு மக்கள தாயி என்று அம்மனை கூறுகிறார்கள். அங்கு என்ன விசேஷம் என்றால் அந்தக் கோவிலைச் சுற்றி மூன்று வருடத்திற்கு ஒருமுறை லிங்கம் சுயமாக பூமியிலிருந்து தோன்றுகிறது. அம்மனைச் சுற்றி சின்னதும், பெரியதுமாக லிங்கங்கள். கோவிலில் கொள்ளை பூஜித்து ஒரு தட்டில் தருகிறார்கள். அதை மூன்று சுற்று அந்த லிங்கங்களின் மேல் போடும்படி சுற்றச் சொல்கிறார்கள். இப்படிச் செய்தால் நினைத்தது நடக்குமாம். அம்மன் அலங்காரமாக வீற்றிருக்கிறாள். பார்த்தாலே பரவசம் உண்டாகிறது.

- சரோஜா சீனிவாசன்.

தொழிலில் வெற்றிபெற வேண்டுமா?

தொழில் வசியம்



அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திர நிபுணர் திரு. கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்களின் கருத்துகள்.

தொழில் வசியம் என்பது செய்கின்ற தொழிலில் வெற்றிபெற உதவும் விஞ்ஞானக் கலையாகும். தொழில் மட்டுமல்லாமல் தொழில் வசியத்தால் மனித வாழ்வில் உண்டாகும் அனைத்துப் பிரச்னைகளுக்கும் மிகநல்ல முறையில் தீர்வு காண முடியும்.

குறிப்பாக தொழில் முடக்கம், வியாபாரம் மந்தம், உத்தியோகத்தில் இடையூறுகள், திருமணத் தடை, குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமை, மனக் குழப்பம், தீய சூனிய சக்திகளால் பாதிப்புகள்; முன்னேற்றத் தடை, புகழ் இல்லாமை, எதிரி பயம், மேலும் எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்னைகளுக்கும் தொழில் வசியம், நியூமராலஜியால் மிக நல்ல முறையில் தீர்வு காணலாம்.

மளிகைக் கடைகள், தொழில் நிறுவனங்கள், ஹோட்டல்கள், இண்டஸ்ட்ரீஸ்கள், பள்ளி, கல்லூரிகள், பஸ், லாரி சர்வீஸ்கள், ஜவுளிக் கடைகள், பனியன் கம்பெனிகள், ஏற்றுமதி, இறக்குமதி நிறுவனங்கள், நூல் மில்கள், சினிமா தியேட்டர்கள், குடியிருக்கும் வீடுகள், மருத்துவ மனைகள், ஏஜென்சி நிறுவனங்கள், மேலும் உலகில் உள்ள அனைத்துத் தொழில்களுக்கும் தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், அத்தொழில் நன்கு வளர்ச்சியடைந்து மிகப்பெரிய லாபத்தைப் பெற்றுத் தரும். மக்கள் மத்தியில் நல்ல புகழைத் தரும். அரசு அதிகாரிகள், ஊழியர்கள், தனியார் நிறுவன அதிகாரிகள், ஊழியர்கள், தங்களின் பெயரில் தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், அவர்களின் பணியில், உத்தியோகத்தில் பாராட்டுக்கள், சிறப்புகள் உண்டாகும்.

தொழில் வசிய நியூமராலஜி என்பது பெயரை மாற்றாமல், இருக்கின்ற பெயரிலேயே வசியம் செய்வதாகும். பெயரில் தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், வாழ்வில் எடுக்கின்ற காரியங்கள் எல்லாம் வெற்றிமேல் வெற்றி பெறும். பணம், பதவி, புகழ் அனைத்தும் கிட்டும். செல்வ சுகத்துடன் பலர் போற்ற வளவாழ்வு வாழலாம்.

தொழில் வசியம் என்பது அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரத்தில் முக்கிய அங்கமாகும். இதில் நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன், மேக்பவர், கிராபாலஜி, அஸ்ட்ராலஜி, பால்மிஸ்ட்ரி, பியூச்சராலஜி, ஆர்கோலஜி, பெயர் வசியம் என மொத்தம் 19 காரணிகள் உள்ளன. இவைகள் அனைத்தையும் நன்கு ஆய்வு செய்து தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், பரிபூரண அதிர்ஷ்டசாலிகள் ஆகலாம்.

ஆண், பெண் எந்தத் தேதியில் பிறந்தவர்களாக இருந்தாலும், அவர்கள் திருமணம் செய்து கொண்ட நாளின் கூட்டு எண் 2, 4, 5, 7, 8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாகத் திருமணம் செய்து கொள்ளக் கூடாது (கூட்டு எண் என்பது திருமண நாளின் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண்ணாகும்). அப்படிச் செய்து கொண்டவர்களின் வாழ்வில் பலவிதமான இன்னல்களும், இடையூறுகளும், தோல்விகளும், கசப்புணர்ச்சிகளும், வீண் விரயங்களும், விரோதம் போன்ற கெட்ட சம்பவங்களே நடந்து கொண்டிருக்கும்.

இக்கஷ்டத்திலிருந்து அவர்கள் விடுபட அதிர்ஷ்ட நாளில் மறுமலர்ச்சித் திருமணம் என்னும் 'மறுமாங்கல்ய பூஜை' செய்து கொண்டால், குடும்ப வாழ்வில் எல்லா அதிர்ஷ்டங்களும் வந்து சேரும். தொழில் மேன்மை, செல்வச் செழிப்பு, புகழ், பணம், கீர்த்தி அனைத்தும் வந்து சேரும்.

தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், செய்கின்ற தொழில் எதுவாக இருந்தாலும் அதில் வெற்றிமேல் வெற்றி பெறலாம். இக்கலை பூரண விஞ்ஞானம் + தெய்வீக சக்திகளைக் கொண்டதாகும்.

உங்கள் வாழ்வில் வளம்பெற, வெற்றிபெற அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடரை உடனே வந்து சந்தியுங்கள்.

இவர் எழுதிய அற்புதமான புத்தகங்களை வாங்கிப் படியுங்கள்.

1. அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்
(தமிழ், English, தெலுங்கு) ரூ.300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளி நாட்டினர் ரூ.1,000/- அனுப்புங்கள்.

2. வெற்றிக்கு வழி - ரூ. 1,050/- M.O. செய்யுங்கள். வெளி நாட்டினர் ரூ. 2,000/- அனுப்புங்கள்.

உங்கள் வெற்றிக்கு வழி காட்டும் தொழில் வசிய மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்

நியூமராலஜி - நேமாலஜி - சைன - தொழில் வசியம்

அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திர நிபுணர்

கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ் M.A.,

நல்லாந் தோட்டம்,
கணு வக்கரை (P.O) 638 459.
பு. புளியம்பட்டி (Via), கோவை (Dt.)
TAMIL NADU - INDIA. Ph: (04254) 287258.
Cell: (0) 94430 56366

வார விடுமுறை : புதன், வியாழன்

BOOKS: அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம் Rs.300/-, வெற்றிக்கு வழி Rs.1,050/-

Advt



காய்ந்த

'ஸ்ஸ்... அம்மா'' என்று குழந்தையை உதறினாள் காவ்யா. ''என்ன காவ்யா?'' என்று கேட்டபடி வந்தான் சுகுமார். ''ஒண்ணுமில்லை. பல்லு வந்துடுத்து. அதான் கடிக்கறான்'' என்று காவ்யா முகம் சிவக்கக் கூறினாள். ''அப்பனுக்குத் தப்பாத பிள்ளை'' என்று சிரித்தபடி ஜானகி வந்தாள். ''உன் புருஷன் இதே போலத்தான். அவனை பால் மறக்கடிக்க ரொம்பக் கஷ்டப்பட்டேன். இரண்டரை வயசு வரை பால் குடிச்சான்னா பார்த்துக்கோ. என் ரத்தமெல்லாம் சுண்டிப் போன மாதிரி இருக்கும்.''

காவ்யா கணவனைப் பார்த்துச் சிரித்தாள். எட்டு மாதக் குழந்தையான பேரன் அமர், பாட்டி ஜானகியிடம் தாவினான். அடுத்த அரை மணிக்குள் காவ்யா புடைவை மாற்றி, 'ஹேண்ட்பாக்கை' தோளில் மாட்டியபடி, அமர் கண்ணுக்குப் படாமல் கேட்டுக்கு வெளியில் நின்றாள். சுகுமார் வண்டியை வெளியில் தள்ளிச் சென்று, மனைவியை ஏற்றிக் கொண்டு பறந்தான்.

''எல்லாம் அவசரம்தான்'' ஜானகி பெருமூச்சு விட்டாள். குனிந்து அமரை கீழே இறக்கும் பொழுது, 'சுரீர்' என்று மார்பு வலித்தது. மெதுவாக அழுத்தித் தேய்த்தாள். 'இன்று எப்படியாவது சுகுமாரிடம் பேசி, டாக்டரிடம் போக வேண்டும். இருக்க இருக்க மார்புக் கட்டி பெரிதாகிக் கொண்டே வருகிறது.'

வலியுடன், சமையலறையில் புகுந்து, வேலையெல்லாம் முடித்து, நடுநடுவே அமரை கவனித்துக் கொண்டு, வரும் ஃபோன் கால்கள், வாயிற்கதவுத் தட்டுபவர்கள் என்று பதில் கூறிக் கொண்டு, ஜானகி பம்பரமாகச் சுழன்றாள்.



அமருக்கு ஃபாரக்ஸ் ஊட்டி, உடம்பு துடைத்து தூங்கச் செய்யும் பொழுது மணி ஒன்றாகி விட்டது. பிறகு. அவசர அவசரமாகச் சாப்பிட்டான். இன்றைக்கென்னவோ வலி அதிகமாக இருந்தது. சாப்பாடு கடையை முடித்து விட்டு, சற்றே கண் அயர்ந்தாள்.

டெலிஃபோன் மணி அவளை எழுப்பிய பொழுது, அமர் அவளருகே விளையாடிக் கொண்டிருந்தான். ''அம்மா, நான்தான் வசுந்தரா'' என்றாள் ஜானகியின் ஒரே பெண். "ம்... சொல்லு வசு, உன் பெண் ராதாவுக்கு ஜுரம் தேவலையா?" என்று தூக்கக் கலக்கத்துடன் ஜானகி பேசினாள்.

தன் பெண்ணின் ஜுரத்திலிருந்து ஆரம்பித்து, தன்னுடைய மாமியார், மாமனார், நாத்தனார், வேலைக்காரி, பெண் ராதாவின் பள்ளிக்கூட டீச்சர் என்று ஒவ்வொருவரையும் குறைகூறி, மூக்கால் அழுது... 'இந்த ஜென்மத்திற்கும் இவன் இருந்த மாட்டாள்' என்று பெருமூச்சு விட்டாள் ஜானகி. மடியில் இருந்த அமர் அவள் மார்பில் தலையால் முட்டும் பொழுது, வலியால் துடித்து 'அம்மா' என்று முனகினாள்.

"என்னம்மா, அமர் விஷமம் பண்றானா?" வசுந்தரா கேட்டாள். "இல்லை, வந்து... வசு, எனக்குக் கொஞ்ச நாளா, மார்ல கட்டி, ஒரே வலி. டாக்டர் கிட்ட போக நேரமே கிடைக்க மாட்டேங்கறது. அதான்..." ஜானகி முடிக்குமுன்னரே, "மன்னி என்ன பண்ணிக் கிழிக்கறா? உன்னை பார்த்துக்கறதை விட ஆபீஸ் முக்கியமா? ஆனாலும் இந்த சுகுமார் இப்படிப் பெண்டாட்டி

மாரு

காந்தலக்ஷ்மி சந்திரமௌலி

நிம்மதியான வாழ்க்கை வேண்டுமா ?



Sreev
Hill
KOVAIP

காலத்துடன் உ_ப

ஸ்ரீ வத்ஸா ஹில் வ்யூ குடியிருப்பின் பாதுகாப்பான, வசதியான நாகரீக தனி வீடுகளில் ஏற்கனவே 76 குடும்பங்கள் நிம்மதியாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். நீங்களும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவின் வசதிகளுடன் நிம்மதியாக வாழலாமே. ஆனால் இன்னும் சில தனி வீடுகளே உள்ளதால், வேகமாக செயல்படுங்கள். கோவைப்புதூரில் பாலக்காடு சாலை அருகே, VLB ஜானகி அம்மாள் கல்லூரியின் எதிரில் ரம்யமான சூழலில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. அனைத்து அடிப்படை வசதிகளை அளிப்பதுடன் உங்களுக்கு ஏற்றபடி பல விசேஷ வசதிகளையும் வாங்கக் கூடிய விலையில் தருகிறது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ.

நிலத்தின் /
2000 சதுர அடி (

ஒரு தனி
1027 சதுர அடி (

ஒரு தன
ரூ. 1[illegible],61,600 (

வாருங்கள், உங்கள் சொந்த கனவு இல்லத்தில் குடியேருங்கள்.

மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:



ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிட்.

உங்கள் முதலீடு வளர வேண்டுமா ?



'atsa
View
'UDUR

ரும் இதன் மதிப்பு

மனையின் பரப்பளவு: தல் 2400 சதுர அடி வரை வீட்டின் பரப்பளவு: தல் 1801 சதுர அடி வரை வீட்டின் விலை: தல் ரூ. 18,20,800 வரை	**விசேஷ வசதிகள்:** ★ கிளப் ஹவுஸ் ★ பொது தியான அறை ★ கம்யூனிட்டி ஹால் ★ ஜாகிங் டிராக் ★ குழந்தைகள் பூங்கா ★ பாதுகாப்பிற்கான சுற்றுச் சுவர்

Anugrah 3001

Visit us at: www.sreevatsaonline.com / www.sreevatsa.com

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோவை 641 043, இந்தியா. போன்: 91-422-2437422, 2432184, 2432574, 2441481, 2454817, 2432042, பேக்ஸ்: 91-422-2430899, Email: Sreevatsa@eth.net / Sreevatsacbe@vsnl.com சென்னை: 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, இந்தியா. போன்: 91-44-2595 3149, 2596 0270, 2595 7953, 2596 5401-05, 2596 1029-31, பேக்ஸ்: 91-44-2595 0055, 2596 5032, 2522 4087, Email:Sreevatsa@vsnl.com

தாசனாக இருக்கக் கூடாது. நீ ஏன் பைத்தியக்காரி மாதிரி, அந்தக் குழந்தையைப் பார்த்துக்கறே?" என்று ஆரம்பித்து, காவ்யாவின் பிறந்த வீட்டு மனிதர்களைத் திட்டி விட்டுத்தான் மூச்சு வாங்கினாள்.

'பெற்ற பெண் கூட நம்முடைய அவஸ்தையைப் புரிந்துக் கொள்ளவில்லையே, ஒரு ஆறுதல் வார்த்தை கூறாமல், ஏன் இப்படிப் பேசுகிறாள்?' ஜானகிக்கு ஆயாசமாக இருந்தது. 'அது சரி, வசுந்தராவின் பிறவிக் குணத்தை யாரால் மாற்ற முடியும்?'

மாலை டிபனும், இரவுச் சாப்பாடும் செய்து முடித்த பொழுது இரவு மணி ஏழாகி விட்டது. அமர் ஜானகியின் இடுப்பில் ஏறி, தன் அம்மா, அப்பா ஸ்கூட்டரில் வந்திறங்குவதைப் பார்த்துக் குதித்தான்.

அமர் காவ்யாவின் கழுத்தைக் கட்டிக் கொண்டே, அப்பா சுகுமாரைப் பார்த்தான். "என்னம்மா, ரொம்ப விஷமம் செய்தானா?" என்று கேட்டுக் கொண்டே காவ்யா உள்ளே நுழைந்தாள். நிம்மதி மூச்சு விட்ட ஜானகி, கோயிலுக்குக் கிளம்பினாள்.

அவளுடைய பழைய சிநேகிதி விசாலம், தான் போகும் 'லலிதா சஹஸ்ரநாம கிளாஸ்' பற்றிக் கூறிக் கொண்டே வந்தாள். மயிலை கற்பகாம்பாள் சந்நதி முன்பு நின்று கொண்டே, "அம்மா, தாயே எனக்கு இந்த உலகை விட்டுப் போகிற வழியைக் காட்டு" என்று மனமுருகப் பிரார்த்தனை செய்தாள். யாரோ சொற்பொழிவாற்றிக் கொண்டிருந்தார். சிறிது நேரம் காற்றாட உட்கார்ந்து கொண்டு, கம்ப ராமாயணத்தைக் கேட்டாள்.

வீட்டுக்கு வரும் பொழுது, 'இன்று எப்படியாவது சுகுமாரிடம் பேசி, டாக்டரைப் பார்க்க ஏற்பாடு செய்தாக வேண்டும். மாத்திரையைப் போட்டதில், வலி சிறிது குறைந்திருந்தது. ஆனால் இப்பொழுது எல்லாப் பத்திரிகைகளிலும் மார்புக் கட்டி புற்றுநோயாக மாறலாம் என்று எழுதியுள்ளதைப் படித்து ஜானகிக்கு பயமாக இருந்தது. 'அந்த மாதிரி ஏதாவது வந்து தன் பிள்ளைக்கு பாரமாகி விடுவோமா?'

அவளுடைய கணவருக்கு விதி 'ஹார்ட் அட்டாக்' ரூபத்தில் வந்து, 'ஓப்பன் ஹார்ட் சர்ஜரி' என்கிற பெயரில் ஏகப்பட்ட பணத்தைக் கொட்டியும், பிழைக்காமல் வெகு சீக்கிரம் இறைவனடி சேர்ந்து விட்டார்.

ஜானகியின் நல்ல குணத்திற்குக் கடவுள் கொடுத்த பரிசுதான் மருமகள் காவ்யா. நாத்தனார் வசுந்தராவின் குணத்தைப் புரிந்து கொண்டு எந்த விஷயத்தையும் பெரிதாக்காமல் ஜானகியின் மனம் கோணாதபடி நடந்து கொண்டாள்.

காவ்யா, இரவு சமையலறையைச் சுத்தம் செய்து விட்டு, நாளை மாமியாரின் சமையலுக்குத் தேவையான சாமான்களை அழகாக எடுத்து வைத்துக் கொண்டிருந்தாள். அப்பொழுது ஜானகி அருகில் வந்து, "காவ்யா உன்கிட்டே ஒரு விஷயம் சொல்லணும்" என்று ஆரம்பித்தாள்.

"சொல்லுங்கம்மா" காவ்யாவின் கை அனிச்சையாக அரிசி, பருப்பு இவைகளை அளவு பார்த்து எடுத்து வைத்துக் கொண்டிருந்தது. "வந்து... எனக்குக் கொஞ்ச நாளா மார்ல ஒரே வலி. என்னன்னு பார்த்தா ஒரு கட்டி இருக்கு. அது இப்போ பெரிசாகி வலி ஜாஸ்தியாகிண்டே இருக்கு. என் கூட டாக்டர்கிட்ட வர முடியுமா?"

காவ்யா, மாமியாரின் பயத்தைக் கவனித்தாள். "ஏம்மா பயப்படறீங்க? இதெல்லாம் இப்ப சர்வசாதாரணம். உங்க பிள்ளையை நாளைக்கு லீவு போடச் சொல்லி, அமர் குட்டியை அவர்கிட்டே விட்டுட்டுப் போகலாம். எனக்குப் பிரசவம் பார்த்த டாக்டர் உஷா ஆனந்த்கிட்டேயே போகலாம். நாளைக்கு முதல் 'அப்பாயின்ட்மென்ட்' வாங்கிடறேன்."

காவ்யாவிடம் ஜானகிக்கு மிகவும் பிடித்த குணம் இதுதான். ஒரு விஷயத்தை கூறினால், அடுத்த பத்தாவது நிமிடத்தில்

பொன் மொழி

நீங்கள் நல்லவர் என்பதால் உலகம் எப்போதும் உங்களுடன் நியாயமாக நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பது நீங்கள் புலால் உண்ணாதவர் என்பதால் புலி உங்களைத் தாக்கக் கூடாது என்று எதிர்பார்ப்பது போல்தான்.

- டென்னிஸ் வில்லி

தகவல் : அ. ஷண்முக சுந்தரம்

எப்போதும் ஒரே மாதிரி கூட்டு செய்கிறோமே! இன்று ஒரு மாறுதலாக பப்பாளிக்காய்க் கூட்டு செய்ய நினைத்து, பாசிப் பருப்பை அரை வேக்காடு வேகவைத்து, அத்துடன் பப்பாளிக்காயை சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிப் போட்டு அத்துடன் வெங்காயம், தக்காளி நறுக்கிப் போட்டு, சிறிது மிளகாய்ப் பொடி, உப்பு சேர்த்து வேக வைத்து, தேங்காய் விழுதாக அரைத்துப் போட்டு கடுகு, உளுந்து, கருவேப்பிலையைத் தாளித்துக் கொட்டினேன். பப்பாளிக்காய்க் கூட்டு ஜோராக இருந்தது.

- பிரேமா சாந்தாராம்.



முடிவு கூறி விடுவாள். 'வளவள' என்று பேசி, எலியை மலையாக்க மாட்டாள்.

''என்னால லீவு போட முடியாது. சின்னக் கட்டிதானே. இதுக்கு டாக்டர், ஆஸ்பத்திரின்னு எதுக்கு அமர்க்களம் பண்ணணும்? ஏதாவது ஆயின்மெண்ட் தடவினால் சரியாப் போயிடும்'' சுகுமார் சிடுசிடுத்தான். வெளியே ஹாலில் படுத்திருந்த ஜானகியின் காதில் தெளிவாக விழுந்தது. மார்போடு சேர்த்து மனமும் வலித்தது.

''என்ன பேச்சு இது? பெண்களுக்கு மார்ல கட்டிங்கறது சாதாரண விஷயமா? கடவுள் புண்ணியத்தில் ஒன்றுமில்லை, என்று 'ரிசல்ட்' வந்தால் பரவாயில்லை. வேறு மாதிரி இருந்தால்... அம்மாவை நினைச்சு எனக்கு ரொம்பக் கவலையாக இருக்கு'' தாழ்ந்த குரலில் காவ்யா பேசினாள்.

''ஆமா, இப்படித்தான் அப்பாவுக்கு 'காஸ்ட்ரபிள்'ன்னு சும்மா வீட்டுல இருக்காம, டாக்டர்கிட்டே போயி, அது 'ஓப்பன் ஹார்ட் சர்ஜரி' வரை போயி, நம்மகிட்டே அத்தனை பணத்தைப் பிடிங்கினா. கடைசியில என்னாச்சு? இன்னும் கடன் தீர்ந்த பாடில்லை'' சுகுமார் அலுத்துக் கொண்டான்.

"கடனை அடைக்கத்தான், நானும் உங்களுக்கு உதவி செய்கிறேனே. அதுக்காக அம்மாவை டாக்டர்கிட்ட காண்பிக்காம இருக்கிறது ரொம்பத் தப்பு" காவ்யா திடமாகக் கூறினாள்.

"உன் இஷ்டம் போலச் செய்'' என்று ஏதோ தனக்குச் சம்பந்தமில்லாத விஷயம் போல சுகுமார் ஒதுங்கிக் கொண்டான். "உங்க அம்மாவை வந்து குழந்தையைப் பார்த்துக்க சொல்றதுதானே'' சுகுமார் எரிச்சலுடன் கூறினான்.

"இப்படிப் புரியாமப் பேசினா எப்படி? அம்மாவை வரச் சொல்லி விட்டு, இன்னிக்கே திரும்பிப் போன்னு அனுப்ப முடியுமா? அம்மாவோட என் தங்கை நித்யா, என் தம்பி வெங்கட் என்று எல்லோரும் மதுரையிலிருந்து வரணும். வந்தா ஒரு பத்து நாள் தங்குவா. நமக்குச் செலவு முழி பிதுங்கி விடும். அதெல்லாம் ஒன்றும் வேண்டாம். நான் குழந்தையோடு ஆஸ்பத்திரிக்குப் போறேன்'' காவ்யாவின் பதிலைக் கேட்டு, ஜானகிக்குக் கண்களில் நீர் கோர்த்தது.

அன்றிரவு தூக்கம் வராமல் புரண்டாள். கடவுள் கொடுத்த ஆயுசை அதிகமாக்க மருந்துகள், மாத்திரைகள் என்று மனிதன் சாப்பிடுகிறான். இன்னும் அதிக நாள் உயிர் வாழ ஆசைப்படுகிறான். அதனால்தான் நிறைய வியாதிகள் வந்து, படுக்கையில் விழுந்து, மலமும் மூத்திரமுமாக அவதிப் பட்டு... "பகவானே, என் குழந்தைகளுக்கு எந்தக் கஷ்டமும் கொடுக்காமல், போய்ச் சேர வழி செய்ய வேண்டும்" என்று மனதார வேண்டினாள் ஜானகி.

"எத்தனை மாதமாக இந்தக் கட்டி இருக்கு?'' கையை சோப் போட்டு கழுவினார் டாக்டர் உஷா. "ஓர் ஆறு மாசமாக இருந்தது. இப்போ ஒரு மாசமாக பெரிதாகி, வலி இருக்கு" ஜானகி மெதுவாகக் கூறினாள்.

"என்னம்மா இப்படி அலட்சியம் செய்யலாமா? பெண்கள் குடும்பத்திற்கு உழைத்து விட்டு, தனக்கு என்றால் அப்படியே விட்டு விடுகிறார்கள். பெண்களுக்கே உரித்த அறிவீனம் இது. ம். சரி இந்த டெஸ்ட் எல்லாம் எடுக்கணும்'' மளமளவென்று எழுதி காவ்யாவிடம் கொடுத்தார்.

ஒரு வாரத்துக்குள் கட்டி, கான்ஸர்தான்

என்று தெளிவாகத் தெரிந்தது. "அம்மா, உனக்கு 'கான்ஸர்' வந்திடுத்தே. ஐயோ, எனக் குன்னு யார் இருக்கா?" என்று வசுந்தரா ஒப்பாரி வைத்தாள். பிறகு, "அம்மா, மன்னியை வேலை 'ரிஸைன்' செய்து விட்டு, உன்னைக் கவனிச்சுக்கச் சொல்லு" என்று அறிவுரைக் கூறி, தன் கடமையை முடித் தாள்.

சுகுமார், ஒரு படி மேலே போய், "டாக்டர் சொல்றதெல்லாம் நம்பாதே. எனக் குத் தெரிந்த ஆயுர்வேத டாக்டர்கிட்ட போகலாம். எல்லாம் நன்றாக ஆகிவிடும். ஆபரேஷன் என்று போனால் நிறையச் செலவாகும்" என்றான். ஜானகி எதுவும் பேசவில்லை.

ஒரு வாரம் கழித்து காவ்யா அமரை ஜானகியிடம் விட்டுவிட்டு டாக்டரிடம் சென்றாள். "ரொம்ப சாரிம்மா, மார்பகத்தை ஆபரேட் பண்ணி எடுக்கறதைத் தவிர வேறு வழியே இல்லை. லேட் பண்ணினா, உடம்பு பூராப் பரவிடும். அதை அவங்க தாங்கறது கஷ்டம். சீக்கிரம் ஆபரேஷன் பண்ணணும். இதை நீங்க பக்குவமா அவங்ககிட்டே எடுத்துச் சொல்லுங்க. நானும் பேசறேன்" என்றார் டாக்டர்.

அன்றிரவு, கணவனிடமும், மாமியாரிடமும் மிகுந்த நிதானமாகக் கூறினாள். ஜானகி திக்பிரமை அடைந்து, எதுவும் பேசவில்லை. சுகுமார் பயமும் கலவரமுமாகச் சேர்ந்து, ஆண் வர்க்கத்திற்கே உரிய இயலாமையுடன் வரும் கோபத்துடன் எரிந்து விழுந்தான். "இதுக்குத்தான், நான் டாக்டர்கிட்டே போக வேண்டாம்னு சொன்னேன். இப்பப் பாரு எவ்வளவு குழப்பம்?"

ஜானகி இரவு ஸ்ரீராமஜெயம் ஆயிரத் தெட்டு தடவை ஜபித்தாள். நன்றாகத் தூங்கினாள். காலையில் எழுந்து எப்பொழுதும் போல வீட்டு வேலைகளை முடித்தாள். "காவ்யா, லீவு போடும்மா. டாக்டர் உஷா கிட்டே போகலாம் வா'' என்றாள். ''சரிம்மா'', என்று காவ்யாவும் வீட்டு வேலைகளை 'மளமள'வென்று முடித்தாள்.

"அம்மா, நீங்க கவலைப்படாதீங்க. மார்பகத்தை எடுத்து விட்டு, நன்றாக புண் ஆறியவுடன், செயற்கை மார்பகம் பொருத்திக்கலாம்" என்று டாக்டர் மென்மையாகக் கூறினார்.

"வேண்டாம் டாக்டர், எனக்கு மார் பகமே வேண்டாம். எடுத்து வீசிப் போட்டு விடலாம். இது இருக்கத்தானே, என் குழந் தைகளுக்குப் பாலூட்டினேன். பாலூட்டிய தால்தானே, என் குழந்தைகள் எனக்குச் செய்ய வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறேன். அமுதூட்டிய நான் இப்பொழுது ஒரு காய்ந்த மாட்டுக்குச் சமம். காய்ந்த மாடு மாட்டுக் கறிக்கு உதவும். ஆனா மனித ஜன்மமான நான்... இது இருக்கத்தானே, பாவம் யாரோ பெற்ற பெண் என் மருமகள் காவ்யாவுக்கு பாரமாயிட்டேன். வேண் டாம். அறுத்து எடுத்துப் போட்டுடுங்க" என்று கதறி அழும் ஜானகியை எப்படிச் சமாதானப்படுத்துவது என்று புரியாமல் பார்த்தார் டாக்டர் உஷா.

"அம்மா, அழாதீங்க. நான் இருக்கேன்" என்று கண்ணீருடன் காவ்யா சமாதானப் படுத்தினாள். அவள் இடுப்பில் இருந்த அமர், "ம்மா" என்று ஜானகியின் கழுத்தை கட்டிக் கொண்டான்.



டயபடீஸ் உள்ளவர்களுக்கு இட்லி தோசைக்குத் தொட்டுக் கொள்ள தேங்காய்ச் சட்னி செய்யும் போது அதிகம் தேங்காய் சேர்க்கக் கூடாதில்லையா? அதனால், உடைத்த கடலை, பச்சை மிளகாய், ஒரு ஸ்பூன் துருவிய தேங்காய், ஒரு துண்டு இஞ்சி, உப்பு இவற்றோடு ஒன்றிரண்டு சின்ன வெங்காயம், அல்லது ஒரு பெரிய வெங்காயத் துண்டு, அல்லது லேசாக வேகவைத்த முட்டைக்கோஸ் ஒரு பிடி (முட்டைக்கோஸை கொஞ்ச நேரம் வெந்நீரில் போட்டு வைத்தால் போதும்) இதில் ஏதாவது சேர்த்து சட்னி அரைக்கலாம். இது எல்லோருக்குமே நல்லது.

- விஜயலக்ஷ்மி ராமாமிர்தம்.



• பத்மா



• ஜோதிர்லதா கிரிஜா



• பி. ருக்மணி

பொருள் : எண்ணெயில்லாத நொறுக்ஸ்

முதல் பரிசு : ரூ. 500/-

ஸ்வீட் சிக்ஸ்டீன் மிக்ஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

புழுங்கலரிசி, கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ், பச்சை வேர்க்கடலை - ஒவ்வொன்றும் 100 கிராம்,
சோளம், அவல் பொரி, பொட்டுக் கடலை, கேழ்வரகு, கம்பு, முந்திரிப் பருப்பு - ஒவ்வொன்றும் 50 கிராம்,
உலர்ந்த திராட்சை, வெள்ளை எள், டூட்டி ஃப்ரூட்டி, ஜவ்வரிசி, அரிசி மிட்டாய் - ஒவ்வொன்றும் 25 கிராம்,
கொப்பரை (பொடியாக நறுக்கியது) - ½ கப்,
இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் - 6,
தேவையான உப்பு + ½ ஸ்பூன் மஞ்சள் பொடி.

செய்முறை :

புழுங்கலரிசி, சோளம், கம்பு, கேழ்வரகு இவற்றைத் தனித்தனியே நன்கு தண்ணீரில் அழுக்குப் போகக் களைந்து, கல் நீக்கி, நீரை நன்கு வடித்து, தனித்தனியாக 10 நிமிடம் துணியில் பரப்பி ஆற விடவும்.

இம்மாத இல்லத்தரசி

பச்சை வேர்க்கடலையில், இஞ்சி, பூண்டு விழுதுடன் இரண்டு சிட்டிகை மஞ்சள் தூள், தேவையான உப்பு, மைய அரைத்த 6 பச்சை மிளகாய் விழுது இவற்றைப் பிசிறி வைத்து, இட்லித் தட்டில் 15 நிமிடம் வேகவைத்து ஆறிய பின் உதிர்த்து விடவும்.

ஸ்வீட் சிக்ஸ்டீன் மிக்ஸ் :

அடி கனமான வாணலியை அடுப்பில் வைத்துச் சூடானதும் 'சிம்'மில் அடுப்பை வைத்து, சுத்தம் செய்த வெள்ளை எள்ளை படபடவென வரும் வரை வறுத்து பெரிய பேசினில் கொட்டவும். 2-வதாக கார்ன் ஃபிளேக்ஸை வறுத்துக் கொட்டவும். 3-வதாக பொட்டுக் கடலையை லேசாக வறுத்துக் கலக்கவும், 4-வது முந்திரியை வறுத்துப் போடவும், 5-வது கொப்பரைத் துண்டுகளை வாசனை வரும் வரை வறுத்துச் சேர்க்கவும். 6-வது ஜவ்வரிசியை பொரித்த மாதிரி வந்தவுடன் பேசினில் கொட்டவும், 7-வது புழுங்கலரிசியை பொரி அரிசியாக வறுத்துச் சேர்க்கவும், 8-வது கம்பு, பொரித்துச் சேர்க்கவும், 9-வது கேழ்வரகு பொரித்துச் சேர்க்கவும், 10-வது சோளம் பூப்பூவாகப் பொரித்துச் சேர்க்கவும், 11-வது அவல் பொரியை லேசாக வறுத்துச் சேர்க்கவும், 12-வது டூட்டி ஃப்ருட்டியை அப்படியே கலக்கவும், 10-வது திராட்சையை லேசாக வெறும் வாணலியில் உப்பும் வரை சூடுசெய்து சேர்க்கவும். 14-வது அரிசி மிட்டாயை அப்படியே கலக்கவும், 15-வது மசாலா கலவையுடன் வேக வைத்து எடுத்த வேர்க்கடலையை வாணலியில் அரை ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு 2 நிமிடம் வறுத்து விட்டு அடுப்பிலிருந்து அப்படியே இறக்கி வைக்கவும். வாணலி சூடு ஆறியதும், வேர்க்கடலைக் கலவை மொறு மொறுவென ஆகியிருக்கும். இதையும் பேசினில் கொட்டிக் கலக்கவும். 16-வது இரண்டு ஸ்பூன் பொடித்த சர்க்கரை, சிறிது பொடியாக அரிந்து வறுத்த கருவேப்பிலை இவற்றையும் சேர்த்துக் கலக்கவும்.

கலர் கலராகவும், லேசான காரமும், இனிப்பும், சத்து மிகுந்ததுமான இந்த ஸ்வீட் சிக்ஸ்டீன் மிக்ஸ் நொறுக்கலை 6 முதல் 60 வயது வரையான அனைவருமே விரும்புவர்.

- **திருமதி. கமலா பாலாஜி,**
பாண்டிச்சேரி - 10.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

காரப் பயறு

தேவையான பொருட்கள் :

பாசிப் பயறு - ½ கிலோ,
உப்பு - தேவையான அளவு,
பூண்டு ஒரு முழு பூண்டு உரித்தது,
காய்ந்த மிளகாய் - 10.

செய்முறை :

பாசிப் பயறை காலையில் சுமார் ஏழு மணி அளவில் தண்ணீரில் ஊறவிடவும். மாலை ஆறு மணி வரை ஊறவைக்கவும். பிறகு தண்ணீரை வடித்து விட்டு ஒரு மெல்

பருப்பு உருண்டைக் குழம்பு வைக்கும் பொழுது பருப்பு உருண்டைகளை சிலர் இட்லித் தட்டில் வேகவைத்து குழம்பில் சேர்ப்பர். நான்-ஸ்டிக் தவாவில் லேசாக எண்ணெய் விட்டு பருப்பு உருண்டைகளை எண்ணெயில் லேசாக மேற்பக்கம் மட்டும் மொறுமொறுவென்று பொன்னிறமாக வரும் வரை பிரட்டி, கொதிக்கும் குழம்பில் வடைகளைப் போட்டு அடுப்பைக் கட்டாயம் 'சிம்'மில் வைக்க வேண்டும். உருண்டைகள் உடையவே உடையாது. ருசியும் அபாரமாக இருக்கும்.

- ஜி. அருள்ராணி.



என் கணவர் ஆஸ்பத்திரியில் அவதியுற்ற போது ஹீமோக்குளோபின் 4% இருந்தது. (பிளட் ஏற்றினர்). அப்படியும் ஹீமோக்குளோபின் அளவு குறைந்ததால் வெல்லம் நிறையத் தரச் சொன்னார்கள். (நல்லவேளை சர்க்கரை வியாதி இல்லை).



கெட்டித் தயிரை மெல்லிய துணியில் கட்டி நீர் வடிந்த விழுதில் வெல்லம், ஏலம் சேர்த்த ஸ்ரீகண்டை விடாமல் இரு மாதம் கொடுக்க 4% இருந்து ஹீமோகுளோபின் 8% உயர்ந்து இப்போது 13%-ல் ஆரோக்கியமாக உள்ளார். வெல்லத்தில் இரும்புச் சத்து அதிகம். 60 வயதிற்கே இந்த அசத்தல் என்றால் டீன் ஏஜ் மற்றும் குழந்தைகள் ஆரோக்யத்திற்கு ஸ்ரீகண்ட் (வெல்லம்) மிகவும் நல்லது.

- சாந்தா நாராயணன்.

லிய துணியில் போட்டு மூடிவைக்கவும். காலையில் பார்த்தால் நன்றாக முளைவிட்டிருக்கும். ஒரு கோணி சாக்கு விரித்துப் போட்டு, அதன் மேல் ஒரு துணியை விரித்து, துணியில் பயறை நன்கு பரத்தி உலர்த்தவும். நிழலிலேயே உலர்த்தி வைக்கவும். இரண்டு மூன்று மணி நேரம் இருக்க விட்டு, பின் பயறை வாணலியில் சிறிது சிறிதாகப் போட்டு வறுக்கவும். பயறு வெடிக்கும். பார்த்தாலே தெரியும். பயறு பிளவு பட்டு வறுபடும். ஈரப்பதம் கொஞ்சம் இருப்பதால் பயிறு வெடிக்கும் சப்தத்துடன் வறுபடும்.

எல்லாம் வறுத்த பிறகு ஒன்றாகக் கொட்டி வைத்து, மிளகாய், உப்பு, பூண்டு மூன்றையும் நன்கு மை போல அரைத்து, விழுதைப் பயறுடன் நன்கு கலக்கவும். பயறைத் தட்டில் போட்டு, மிருதுவாகக் கலக்கவும். அழுத்திக் கலக்கினால் பயறு நுணுங்கி விடும். நன்றாக எல்லாப் பயறுகளிலும் சமமாகப் பரப்பிக் கலந்த பின்னர் வெயிலில் நன்கு உலர வைக்கவும். பின்னர் பயறு மொறுமொறு என்றாகி விடும். சாப்பிட நல்ல மணமாக ருசியாக இருக்கும். டப்பாவில் போட்டு, ஈரம் படாமல் மூடி வைக்கவும். எண்ணெய் சேர்க்காததினால் எவ்வளவு நாட்களானாலும் கெடாமல் இருக்கும். பாசிப் பயறு குளிர்ச்சியானது. அத்துடன் முளைகட்டிய பயறு சத்தானதும் கூட.

- பி. ருக்மணி, சேலம் - 5.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

நவரத்ன ஷெல் சிப்ஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

சோயா பீன்ஸ் (வெள்ளை) - 1 கப்,
ராஜ்மா (ப்ரௌன்) - 1 கப்,
மக்காச்சோளம் - 1 கப்,
வெள்ளைக் கொண்டைக்கடலை - 1 கப்,
துவரை - 1 கப்,
மொச்சை - 1 கப்,
கருப்பு உளுந்து - ½ கப்,
வெள்ளைக் காராமணி - 1 கப்,
நிலக்கடலை - 1 கப்,
6 வற்றல் மிளகாய் + 2 பூண்டு பல் + உப்பு + 4 ஸ்பூன் எலுமிச்சை ரசம் சேர்த்து அரைத்த விழுது.
கொப்பரை ஒரு அங்குல நீளத்திற்கு சன்னமாகச் சீவியது - 1 கப்,
பொடித்த சர்க்கரை - 2 ஸ்பூன்.

செய்முறை :

சோயா பீன்ஸ், ராஜ்மா, மக்காச்சோளம், மொச்சை இவற்றை முதல் நாள் இரவே

ஊறவிடவும். மற்ற பயறு வகைகள் நாலு மணி நேரம் ஊறினால் போதும். பயறு வகைகள் தகுந்த நேரம் ஊறியதும் நன்கு கழுவி வடித்து தனித்தனியாக துணியில் பரத்தி சுமார் மூன்று மணி நேரம் ஆற விடவும்.

இட்டிலித் தட்டுக் குழிகளில் தனித் தனியே வைத்து (ஈரம் துளிக்கூட இருக்கக் கூடாது) நன்கு ஸ்டீம் வந்ததும் ஐந்தே நிமிடம் வேகவிடவும்.

குக்கரைக் குழாயடியில் வைத்து லேசாகக் குழாயைத் திருப்பி வால்வை ரிலீஸ் செய்யவும். (குழையாமல் இருப்பதற்காக) நன்கு ஆறியதும், சப்பாத்திப் பிரஸ்ஸில் பரத்தி சேலாக அழுத்தவும். அழகாகக் கிளிஞ்சல் வடிவில் நசுங்கி இருக்கும்.

பிறகு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து அரைத்த விழுதைச் சேர்த்து மிருதுவாகப் பிசிறிக் கொடுத்து அரை மணி நேரம் ஊறவிடவும்.

கொப்பரையை வெறும் கடாயில் வறுத்துக் கொள்ளவும்.

அரை மணி நேரம் ஊறியதும் நல்ல வெய்யிலில் பிளாஸ்டிக் ஷீட்டில் பரத்தி உலர்த்தி எடுக்கவும். விரலால் அழுத்தினால் பொடியும்படி உலர வேண்டும்.

நன்கு உலர்ந்ததும் கொப்பரை, சர்க்கரைப் பொடி கலந்து பத்திரப்படுத்தவும்.

சுவையும், சத்தும் நிறைந்த நவரத்ன ஷெல் சிப்ஸ் ரெடி. டீயோடு சாப்பிட சூப்பர் டேஸ்ட். (வெய்யிலில் காயப் போட வசதியில்லாதவர்கள் கடாயை நன்கு காய விட்டு அடுப்பை அணைத்து கலவையைச் சேர்த்துக் கலந்து கொடுக்கலாம். முழு ஈரமும் போகும் வரை தேவைப்பட்டால் கடாயை மீண்டும் சூடுபடுத்தி கலந்து கொடுக்க வேண்டும்.)

- பத்மா, பெங்களூர் - 76.

ரவா தோசை செய்வதற்கு மைதா, ரவை இருந்தது. அரிசி மாவு இல்லை. இரண்டு கைப்பிடி சாதம் இருந்தது. மிக்ஸியில் குழைய அடித்து ரவையில் கலந்து, தோசை வார்த்தேன். ஆச்சர்யம்! மொறுமொறுவென முறுகல் தோசை ரெடி.

- திருமதி. குர்ஷீத் அஷ்ரப்.



ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

உயிர்ச்சத்து வறுபயறு

தேவையான பொருட்கள் :

கொண்டைக் கடலை, பச்சைப் பயறு, கொள்ளு, தட்டைப் பயறு, மைசூர்ப் பருப்பு - ஒவ்வொன்றும் 50 கிராம்,

பச்சை வேர்க்கடலை - 100 கிராம்,

பொட்டுக் கடலை - 100 கிராம்,

அரிசி அப்பளம் - 5,

உளுந்து அப்பளம் - 5,

வறுத்தபின் மையாய்ப் பொடித்த மிளகுத் தூள்- 3 தேக்கரண்டி, (அல்லது தேவைப்படி)

உப்புப் பொடி - தேவைப்படி,

பெருங்காயப் பொடி - 2 தேக்கரண்டி.

செய்முறை :

வேர்க்கடலையையும் பொட்டுக் கடலையையும் தனித்தனியாக வறுக்கவும். (வேர்க் கடலையின் தோலை நீக்கி விடுவீர்கள் தானே?)

கொண்டைக்கடலை, பச்சைப் பயறு, கொள்ளு, தட்டைப் பயறு, மைசூர்ப் பருப்பு ஆகியவற்றைத் தனித்தனியாய்க் களைந்த பின் தண்ணீரில் ஊறவைக்கவும். நசுங்குகிற பதத்துக்கு இவை நன்றாக ஊறியதும், தனித் தனியாக வடியவைத்துத் தண்ணீர் முற்றாக வடிந்ததும், உப்புப் பொடியும் மிளகுத் தூளும் போட்டுப் பிசிறி, காயவைக்கவும். பிறகு இவற்றைத் தனித்தனியாகக் கடாயில் (எண்ணெய் இல்லாமல்) வறுத்து எடுக்கவும். ஈரம் முழுவதும் போன பிறகு வறுத்தால்

உறவினர் ஒருவர் குடிப்பதற்குக் குளிர்ந்த தண்ணீர் கொடுத்தார். ஃப்ரிஜ் இல்லாத அவர்கள் வீட்டில் குளிர்ந்த தண்ணீர் எப்படி? பிளாஸ்டிக் கேனுக்கு சாக்கைக் கொண்டு கவர் தைத்து அதற்குள் வைத்திருந்தார்கள். (சாக்கு - கோணிப் பை) குளிர்ந்த நீர் குடிக்க ஃப்ரிஜ் இல்லை என்று வருத்தப்படுவோர் வெய்யில் காலத்தில் இந்த முறையில் தண்ணீரைக் குளிர வைக்கலாம். கரண்ட் செலவும் இல்லை. - அஞ்சலி மாரியப்பன்.



தான் விரைவாக வறுபடும். இல்லாவிட்டால், பொறுமை இழந்து எடுக்க நேர்ந்து 'நொறுக்ஸ்' ஆக இருப்பதற்குப் பதிலாக அவை 'நசக்ஸ்' ஆகிவிடும்... எனவே கவனம்!

பின்னர், அரிசி அப்பளம், உளுந்து அப்பளம் ஆகியவற்றைத் தணலில் அல்லது தீயில் சுட்டு நொறுக்கவும். (வாழைப்பழம் போட்டுப் பிசைந்த கோதுமை மாவை எண்ணெய் விடாமல் சப்பாத்தி செய்து இவற்றுடன் நொறுக்கிச் சேர்க்கலாம்) சிலர் மிளகுப் பொடிக்குப் பதில் மிளகாய்ப் பொடி சேர்க்க விரும்பக்கூடும். ஆனால் மிளகே செரிமானத்துக்கு உகந்தது. கடையில் வாங்கும் மிளகுத் தூளாயின், அதை ஒரு தரம் வாசனை வரும் வரை கடாயில் வறுத்து விடுவது நல்லது. அல்லது நாமே பொடித்தாலும் மிளகை வறுத்தபின் பொடிப்பது தான் நல்லது. (வறுக்காமல் மிளகைப் பயன்படுத்துதல் நல்லதன்று என்று சித்த மருத்துவம் கூறுகிறது.)

பின்னர் எல்லாவற்றையும் பெருங்காயப் பொடி சேர்த்து நன்றாய்க் கலந்து... கலந்து?... மழை நாளில் ஜன்னலுக்கு அருகே உட்கார்ந்து வாயில் போட்டு அரைக்க வேண்டியதுதான்!

("தானியங்களைக் களைந்து, ஊறவைத்து, உலர்த்தி... அய்யே! இந்தச் 'சிங்கிநாதம்' எல்லாம் எதற்கு?" என்று நினைப்பவர்கள் அப்படியே வறுத்தால் அந்தச் சுவை வராது.)

- **ஜோதிர்லதா கிரிஜா,**
சென்னை - 101.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

பொரி விளங்கா உருண்டை

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சரிசி - 1 கப்,
சம்பா கோதுமை - 1 கப்,
கேழ்வரகு - 1 கப்,
பாதாம் பருப்பு - 5,
வேர்க்கடலை - 1 கப்,
உடைத்த கடலை - 1 கப்,
ப. பருப்பு - ½ கப்,
வெல்லம் பொடித்தது - 5 கப்,
ஏலக்காய் - 5.

செய்முறை :

முதலில் அரிசியை பொரி அரிசி பதத்திற்கு வெறும் வாணலியில் வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அரிசி, கோதுமை, கேழ்வரகு, பாதாம், ஏலக்காய் மிஷினில் கொடுத்து அரைத்து (பொடித்து) மாவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். ப. பருப்பு, வேர்க்கடலை வறுத்துச் சேர்த்து (வேர்க்கடலை தோல் நீக்கி இரண்டிரண்டாக செய்து வைத்துக் கொண்டு) அதனுடன் உடைத்த கடலையைக் கலந்து விடவும்.

வெல்லம் கொஞ்சம், தண்ணீர் விட்டு பாகு காய்ச்சி உருண்டைப் பாகு வரும் போது வறுத்துப் பொடித்த மாவு, வேர்க்கடலை, ப. பருப்பு, உடைத்த கடலை எல்லாம் பாகில் போட்டு உருண்டை பிடிக்கவும். மேற்கண்ட அளவுக்கு 50 முதல் 60 உருண்டை செய்யலாம். ஒரு மாதம் வரை கெடாது.

- **ந. கலைமணி, சென்னை - 42.**



காஞ்சி ஸ்ரீ மடம் நடத்தும் உலக

வர்த்தமானன் பதிப்பகம்

வியாசபாரதம்

எளிய தமிழ் உரைநடையில் -2000 பக்கங்கள்
மூன்று தொகுதிகளில்
விலை ரூ. 450 **சலுகை விலையில் ரூ. 225 மட்டுமே!**



வேதங்களில் சொல்லப்படும் கருத்துக்கள் அனைத்தும் இதில் இடம் பெறுவதால் வியாசபாரதத்தை ஐந்தாம் வேதம் என்பர். வியாசபாரதம் ஏராளமான கிளைக்கதைகளையுடைய ஓர் ஆலவிருட்சம்!

மனித வாழ்க்கையை நெறிப்படுத்த எழுந்த இந்நூல், அற வழியில் நடக்க மனிதனைச் சிந்திக்க வைக்கிறது. இந்நூலைப் படிப்பவர் நெஞ்சில் ஓர் அமைதி ஏற்படும். மற்றவரை ஏமாற்றக் கூடாது என்ற எண்ணம் மேலோங்கும். நம்மை ஏமாற்றாமல் இருக்க விழிப்புடன் செயல்படத் தூண்டும். உலோபம், பொறாமை, கோபம் போன்ற தீக்குணங்கள் நீங்கும்; தியானம், அமைதி, அன்பு போன்ற நற்குணங்கள் துலங்கும்.

வால்மீகி இராமாயணம்

எளிய தமிழ் உரைநடையில்- 2000 பக்கங்கள் நான்கு தொகுதிகளில்
விலை ரூ. 450 **சலுகை விலையில் ரூ. 225 மட்டுமே!**



நான்மறையால் அறியத் தக்க பரம புருஷன் இராமராக அவதரிக்கவே, நான்மறையும் வால்மீகியின் திருநாவிலிருந்து இராமாயண வடிவும் கொண்டு வந்தது என ஆன்றோர் கூறுவர்.

அறம், பொருள், இன்பம் என்பவற்றில் அறத்தை இராமரும்; பொருள் இன்பங்களை இராவணனும் தங்கள் இலட்சியமாகத் தேர்ந்தெடுக்கின்றனர். இராவணன் கடுந்தவம் புரிந்து தேவர்களையும் தலைமிதித்து நிற்கும் ஆட்சிப் பேற்றை வரமாகப் பெறுகின்றான். இராமரோ தன் வாழ்க்கையையே ஒரு பெரும் தவமாகச் செய்து அறத்தைக் கடைப்பிடிக்கின்றார். இராமருக்கும் சீதைக்கும் இடையே உள்ள அன்பே தருமத்தின் அரணாகிறது.

கதையில் வரும் மற்ற மாந்தரும் உயர்ந்து சிறந்து நிற்கிறார்கள். இத்தகைய மாந்தர் வாயிலாக வால்மீகி உலகப் போக்கையும், அழிவில்லாத தருமத்தையும் ஒருங்கே விளக்குகிறார்!

ஸ்ரீமத் பாகவதம்

எளிய தமிழ் உரைநடையில்- 900 பக்கங்கள் இரு தொகுதிகளில்
விலை ரூ. 200 **சலுகை விலையில் ரூ. 150 மட்டுமே!**

மகாபாரதத்தை அருளிய பின்னரும் வியாச முனிவருக்குச் சாந்தி ஏற்படவில்லை; தம் மனக் குறையை நாரதரிடம் தெரிவித்தார். நாரதர், மகாபாரதத்தில் பகவானின் கல்யாண குணங்களைவிடத் தர்மங்களை அதிகமாக விவரித்துள்ளீர். ஸ்ரீ கிருஷ்ண பரமாத்மாவின் மகிமைகளைச் சொல்லவில்லை. அவற்றை விரிவாக வருணிக்கும் நூல் ஒன்றைச் செய்தால் தங்கள் மனம் சாந்தி அடையும் என்றார். வியாசரும் மனமகிழ்வுடன் இந்தப் பாகவதத்தை உண்டாக்கித் தம் தவப் புதல்வரான சுக முனிவருக்கு அருளினார். அவர், மோட்சத்தை விரும்பிய பரீட்சித்து மன்னனுக்கு இதனை உபதேசித்தார். முக்தி பெற விரும்புவோர் இப் புண்ணிய நூலினைப் படித்து பயனடைவார்களாக!

மகாபாரத கருத்தரங்கினை ஒட்டி
வழங்கும் மாபெரும் இதிகாசங்கள்



ஜகத்குரு ஸ்ரீ ஜயேந்திர
சரஸ்வதி சுவாமிகளின் ஆசியுரை

மனிதனுடைய வாழ்க்கையை நல்வழிப்படுத்துவதில் இரண்டு இதிகாசங்கள் இருக்கின்றன. அவை **இராமாயணம், மகாபாரதம்.** இவ்விரண்டு நூல்களுமே தர்மத்தையே அடிப்படையாகக் கொண்டு வந்த நூல்கள். இராமாயணத்திலே மனிதன் எப்படி வாழ வேண்டும் என்று தர்மத்தை மாத்திரமே அதிகம் வலியுறுத்திருக்கிறது, நடத்தியும் காட்டியிருக்கிறது.

மகாபாரதம் என்ற சொல்லிலேயே மனித சமுதாயத்திலே உள்ள அனைத்துப் பிரிவினருக்கும் அவரவர் தர்மங்கள் விசேஷமாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. மகா என்ற சப்தத்திற்கு விஷயங்கள் அதிகம்; தர்மங்கள் அதிகம்; கடைபிடித்தவர்கள் அதிகம்; நடைமுறைப் படுத்த வேண்டிய வழிமுறைகள் அதிகம் என்று பொருள். மகாபாரதம் தொடங்கிய முதலே அதர்மமும் தர்மமும் தொடர்ந்து வந்து கொண்டிருக்கின்றன. ஒரு மனிதன் தவறு செய்ததனால் அந்த தவறுக்கு பதிலாக சமுதாயத்தையே அழிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் மகாபாரத காலத்திலேயே தோன்றிவிட்டது. ஒரு பாம்பு கடித்து பரிக்ஷீத் இறந்ததனால் பாம்பின் சமுதாயத்தையே அழிக்க வேண்டும் என்று வேள்வி செய்தார்கள். அந்த வேள்வியைத் தடுத்து நிறுத்த ஆரம்பித்ததுதான் மகாபாரதத்தின் ஆரம்பம். இந்த மகாபாரத ஆரம்ப நெறிமுறையும் அந்த வேள்வியை தடுத்து நிறுத்திய நெறிமுறையும் இன்னமும் நமக்கு தேவைப்படுகிறது. தர்மத்துக்கு விரோதமாக நடப்பவர்களை அழிக்க வேண்டும். அதுதான் மனித வாழ்வின் சிறப்பு. அதுதான் தர்ம வாழ்க்கை. அவ்வாழ்வு வாழ்வதற்குதான் மனிதப்பிறவி. இந்த உண்மையை அறியாமல் சிலர் மகாபாரதம் படித்தால் சண்டை வந்துவிடும் என்று பயப்படுகிறார்கள்.

24-12-2003 முதல் நமது ஸ்ரீ மடத்தின் சார்பில் உலக மகாபாரதக் கருத்தரங்கு சென்னையில் நுங்கம்பாக்கம் வைஷ்ணவா கல்லூரியில் நடைபெற இருக்கிறது. இந்த புண்ணிய காலத்தில், பொதுமக்களுக்கு பல நல்ல நூல்களை வெளியிட்டு வரும் வர்த்தமானன் பதிப்பகம் மலிவுப் பதிப்பில் வியாச மகாபாரதத்தைக் கொண்டு வருவதைக் கண்டு மிகவும் சந்தோஷிக்கிறோம். ஒவ்வொரு தமிழரின் வீட்டிலும் இந்த நூல் வாங்கி வைக்கப்பட்டு பூஜிக்கப்பட்டு, படிக்கப்பட்டு, வாழ்க்கை நடைமுறைக்கு உதவுவதாக அமைய வேண்டும் என வாழ்த்தி ஆசிர்வதிக்கிறோம்.

- நாராயணஸ்ம்ருதி:

தனித்தனியாகத் தபால் மூலம் பெற வியாசபாரதம்; வால்மீகி இராமாயணம்; ஸ்ரீமத் பாகவதம் நூல்களுக்கான தபால் மற்றும் கட்டுச் செலவு முறையே ரூ.40; ரூ.40; ரூ.35 ஆகும்.

மூன்று நூல்களையும் ஒரே சமயத்தில் தபால் மூலம் பெறுவது மிகச் சிக்கனமானது. அதாவது மூன்று நூல்களின் சலுகை விலை ரூ.600+ தபால் மற்றும் கட்டுச் செலவு ரூ.60 சேர்த்து ரூ.660 மட்டும் தபால்காரரிடம் செலுத்தி நூல்களைப் பெறலாம்.

தபாலில் பெற கடிதம் எழுத வேண்டிய முகவரி

வர்த்தமானன் பதிப்பகம்

40, சரோஜினி தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17.

(உஸ்மான் ரோடு கீதாஞ்சலி ஹோட்டல் அருகில்)

நேரில்,

சென்னை வர்த்தமானன் (✆ : 24350561) ;
கோவை விஜயா (✆ : 2382614 / 2394614);
சேலம் சந்திரா (✆ : 2265635);
தருமபுரி திருவள்ளுவர் (✆ : 268769);
திருச்சி திருச்சி புக் ஹவுஸ் (✆ : 2705098 /2764198);
மதுரை செல்வி (✆ : 2343510 / 2345169);
நெல்லை அருள் நந்தி சிவம் (✆ : 2339692 / 3100710)
ஆகிய இடங்களில் சலுகை விலையினை மட்டும் ரொக்கமாகச் செலுத்தி உடனே பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

நேரம் காலை 10.00 மணி முதல் இரவு 8.00 மணி வரை (உணவு இடைவேளையின்றி) ஞாயிறு விடுமுறை

இச்சலுகை 7.1.2004 வரை மட்டுமே!

உங்களுடன் ஒரு கலந்துரையாடல்!

நட்பு வட்டம்



எஸ். லக்ஷ்மி, சென்னை.

எயிட்ஸ் நோய் பற்றிய விளம்பரங்களைத் தாங்கள் பார்த்திருப்பீர்கள் என நினைக்கிறேன். அந்த விளம்பரத்தில் பெண்களிடம் தொடர்பு வைப்பதால் தான் எயிட்ஸ் நோய் வருகிறது. ஆண்களிடம் இல்லை என்ற மாதிரி பரப்புகிறார்கள். மேலும் ஆண்கள் ஆண் உறை அணிந்து எப்படி வேண்டுமானாலும் கெட்டுப் போகலாம் என்பதையும் அறிவிக்கிறார்கள். என்ன அநியாயம்?

மிகவும் அநியாயம்தான். எய்ட்ஸ் நோயில் தமிழகம் இரண்டாவது இடத்தில் இருக்கிறது என்பது உண்மைதான். அதற்காக இத்தனை வெளிப்படையாக, கூச்சநாச்சமின்றியா விளம்பரம் செய்வார்கள்? பெண்கள் அமைப்புகள் இதை எதிர்க்க ஆரம்பித்து இருக்கிறார்கள்.

தவிரவும் ஆணுக்குப் பாதுகாப்பைப் பற்றி முழுமையாகப் பேசும் விளம்பரம், பாதிக்கப்படும் பெண்ணிற்கு என்ன நிவாரணம் என்பதைப் பற்றிச் சொல்லவில்லை. பெண் ஆரோக்கியமாக இருப்பது போலத் தோற்றமளித்தால் கூட 'எய்ட்ஸ்' நோய் இருக்கலாம் எனக் கேவலமாக விளம்டரப் படுத்துகிறது.

மிகவும் கண்டிக்கப்பட வேண்டிய விளம்பர முறை இது.



பி.கே. வரதராஜன், மல்காஜ்கிரி.

இந்திய மக்கள் பொது இடங்களில் துப்புவது, குப்பை போடுவது இவற்றைக் கைவிடுவது எப்போது? சட்டம் போடுவதால் மாற்றம் கொண்டு

வர வாய்ப்பு உண்டா?

சட்டம் போடுவதால் இந்த விஷயத்தில் கண்டிப்பாக மாற்றம் கொண்டு வரலாம். சிங்கப்பூரில் இதற்கான சட்டங்கள் கடுமையாக இருப்பதால்தான் இங்கிருந்து போகும் யாரும் குப்பை போடுவதில்லை. ஆனால் சென்னை விமான நிலையத்திற்கு வந்தவுடன் 'ஆனந்தமாக' குப்பை போடுகிறார்கள்.

பள்ளிகளில் குழந்தைகளின் மனதில் இதைப் பதியச் செய்துவிட வேண்டும். அப்போதுதான் அதற்கான நிரந்தரத் தீர்வு கிடைக்கும். பத்மா சேஷாத்ரி பள்ளியில் மாணவர்கள் அவர்கள் கிழிக்கும் பேப்பர் துணுக்கு போன்றவற்றை அவர்களை அறியாமல் பாக்கெட்டில் போட்டுக் கொள்வார்கள். பிறகு குப்பைக் கூடையில் போடுவார்கள். இதைப் பார்த்து ஆச்சர்யப்பட்டு இருக்கிறேன்.

விமலா, ஹைதராபாத் - 47.

இராமாயண, மகாபாரத காலத்தில் கூட பெண்கள்தான் "ஸ்வயம்வரம்" முறையில் தனக்குப் பிடித்த ஆண் மகனை தேர்ந்தெடுத்தனர். நமது தமிழகத்தில் கூட எந்த ஆண் மகன் பரிசம் போடத் தகுதிகள் (பொருள், அறிவு) படைத்துள்ளானோ அவனையே தனது வாழ்க்கைத் துணையாகத் தேர்ந்தெடுத்தனர். ஆணை தேர்ந்தெடுக்கும் உரிமை பெண்ணிடமிருந்து, எந்தக் காலகட்டத்தினின்று பறிக்கப்பட்டது?

நீங்கள் சொல்லும் அந்தக் காலக்கட்டங்களில் கூட இளவரசியை எதிரி நாட்டு மன்னனுக்குச் சமாதானம் ஏற்படுத்துவதற்காகப் பரிசுப் பொருளாக அனுப்பி இருக்கிறார்கள். திரௌபதியின் கதை என்ன? அவளை வென்று வந்த அர்சுனன்பால் அவளுக்குக் காதல் இருந்ததா? அதோடு நில்லாமல் அம்மா சொல்லி விட்டாளாம், "நீங்கள் கொண்டு வந்ததை ஐவரும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்" என்று. சீதையையும் விடத் துன்பப்பட்டவள் திரௌபதை. அவளுக்கு எத்தனை அவமானங்கள் நிகழ்ந்திருக்கும்? ஒவ்வொரு வருடம் ஒவ்வொருவரோடு மனைவியாக வாழச் சென்ற அவள் மனதுக்குள் எத்தனை குன்றிப் போயிருப்பாள்?

பெண்களைக் காலந்தோறும் ஆண் அனுபவிக்கும் ஒரு பொருளாகத்தான் புராணமாகட்டும், சரித்திரமாகட்டும் கூறுகிறது. இதிலே சுயம்வரம் நடந்தது சிலருக்கு மட்டுமே.



இந்த நிலைமை இன்னும் மோசமானது. அயல்நாட்டினர் இங்கே படையெடுத்தபோது, நாட்டைப் பிடிக்கும் வீரர்கள் பெண்களை அல்லவா சீரழித்தார்கள்? இதற்குப் பயந்து வீட்டினுள் ஒளித்து வைக்கப்பட்ட பெண்கள் இப்போதுதான் வெளியே வர ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். ஆனாலும் ஆணின் மனோபாவம் மாறாமல்தான் இருக்கிறது.

சாந்தாராம் திவ்யா, சென்னை- 4.

கனமழை பெய்யாத சென்னையில் இசை மழை துவங்கி விட்டதே! இசை விழாக்களுக்குச் செல்வீர்களா? உங்கள் மனம் கவர்ந்த இசைக் கலைஞர் யார்? ஏன்?

மஞ்சுளா ரமேஷ்





• சூரிய கிரகணத்தின் அழகிய தோற்றங்கள்...

“வடக்குப் பக்கம் தலைவைத்துப் படுக்கலாமா?'' என்ற கேள்விக்கு நான அறிந்த விவரத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

பூமியைச் சுற்றி மின்காந்த அலை உள்ளது போலவே ஒவ்வொரு மனிதனைச் சுற்றியும் மின்காந்த அலை உள்ளது. இது ''கிர்லீன் ஃபோட்டோ'' முறையில் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. ஃபோட்டோவில் மனிதனைச் சுற்றி ஓர் ஒளிவட்டமாக இம் மின்காந்தம் பதிவாகியுள்ளது. காந்தத்தின் அடிப்படை இயல்பின்படி 'சேம் போல்ஸ் ரிபெல், ஆபோஸிட் போல்ஸ் அட்ராக்ட் ஈச் அதர்' ஆகையால் மனிதனின் தலைப்பகுதி (அதாவது வடதுருவப் பகுதி) பூமியின் தென்துருவத்தை நோக்கி இருப்பதுவே ஆரோக்கியமானது என்பதால், தெற்கே தலைவைத்துப் படுப்பதே சிறப்பானதாகிறது.

கிழக்கு, மேற்கு திசைகளைப் பற்றி ஆராயும் போது பூமி கிழக்கு நோக்கி (அதாவது சூரியனை நோக்கி) மணிக்கு 1500 கி.மீ. வேகத்தில் சுழல்வதை நாம் அறிந்துள்ளோம். ஆகையால் நாம் கிழக்கே தலைவைத்துப் படுக்கும் போது பூமியின் சுழற்சியுடன் இணைந்து போவதால் நமது இரத்த ஓட்டத்திற்கு அனுசரணையாக உள்ளது. மேற்கே தலை வைத்தால் பூமியின் சுழற்சியை எதிர்த்து இரத்த ஓட்டம் செயல்பட வேண்டியிருக்கும். ஆகையால் கிழக்கே தலைவைத்துப் படுப்பது சிறப்பானது.

நம்முடைய பெரியோர்கள் பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே கிழக்கிலும், தெற்கிலும் தலைவைத்துப் படுப்பது சிறந்தது என்பதை விஞ்ஞான அடிப்படையிலேயே நமக்குக் கூறியுள்ளது நமக்குப் பெருமை தருகிறது.

- வி. ரகுராமன்.

அந்த வகையில் ஒருத்தருக்கும் அடிமையாகாதவள் நான். எங்கெல்லாம் பாட்டுச் சிறக்கிறதோ, கேட்டு மகிழும் ரசிகை அவ்வளவுதான். இப்போதெல்லாம் கச்சேரிகளை விட அதைப் பற்றிய, மற்றும் கச்சேரியைச் சுற்றி நடக்கும் 'மற்ற அக்கப் போர் கச்சேரிகளை'ப் பற்றி பத்திரிகைகளில் படிப்பதே சுவாரஸ்யமாக இருக்கிறது.

பி. பானு, சென்னை -12.

என்னுடைய பிரச்னை நான் மிகவும் ஒல்லியாக இருப்பதே. எடை 36 கிலோ. நான் முழு சைவம். வீட்டில் அனைவரும் அசைவம். குழந்தைகள் பிறந்த பிறகு நான் ஒல்லியாகி விட்டேன். நான் இதுநாள் வரை ஒல்லியாக இருப்பதால் கவலைப்பட்டதில்லை. மற்றவர்களை விட முழு நேரமும் மிகவும் சுறுசுறுப்புடனே வேலைகளைச் செய்வேன். நான் வேதாத்திரி சுவாமி மகரிஷி அவர்களின் தியான முறைகளையும் நான் தவறாமல் தினமும் கடைபிடித்து வருபவன். மற்றவர்கள் கிண்டலாகவும், இளக்காரமாகவும் என் உடலைப் (ஒல்லி) பேசுவதைப் பற்றி எனக்கு இப்போது மனதில் வெறுப்பு ஏற்பட்டுள்ளது. எனவே நான் இப்போது என் எடையை அதிகரிக்க விரும்புகிறேன். இதற்கு ஏதேனும் எளிய முறைகளைக் கூறவும்.

அவரவர்கள் குண்டாகி விட்ட உடம்பு ஒல்லியாகாதா, என்ன உடற்பயிற்சி செய்யலாம், எப்படிப் பட்டினி கிடக்கலாம் எனப் பார்க்கிறார்கள். நீங்களானால் இப்படிக் கேட்கிறீர்களே!

ஒல்லி, குண்டு எல்லாம் உடல்வாகைப் பொறுத்தது. நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் ஏன் கவலைப்படுகிறீர்கள்? மற்றவர்கள் கேலி செய்வதைப் பொருட்படுத்தாதீர்கள். எப்படி இருந்தாலும் கேலி செய்வார்கள்.

எனினும் 36 கிலோ என்பது குறைவாக இருக்கலாம். எள் உருண்டை, பால் சம்பந்தப்பட்ட உணவுகள் உடம்பை அதிகரிக்கும். நல்ல டயட்டீஷியனிடம் கேட்கலாம்.

வெ. சியாமளா ரமணி, டெல்லி - 96.

இப்பொழுதெல்லாம் அனைத்துத் தொலைக்காட்சித் தொடர்கள், சினிமா சம்பவங்கள் நிஜமான சிறிய, பெரிய கோயில்களில் படமாக்குவது வழக்கமாகி விட்டது. நடிகர்கள், மற்றவர்கள் மது அருந்திய நிலையிலும், நடிகைகள் 'அந்த' நாட்களிலும் இருந்தால் கோவிலில் புனிதத்தன்மை பாதிக்கப் படுகிறது. இதை எப்படி, யார் தடுப்பது?

கோவில்காரர்களே, "இங்கே இந்தப் படப்பிடிப்பு நடந்தது" என்று பெருமைப் பட்டுக் கொள்கிறார்களே, எங்கே போய் முட்டிக் கொள்ள? கோயில் பின்னணியில் காட்சிகளை எடுப்பதால் என்ன லாபம் என்று தெரியவில்லை. அந்தக் கோயில் சம்பந்தப்பட்டு இருந்தால் பரவாயில்லை. எத்

தனையோ வகைகளில் நம்முடைய கோயில்கள் அழிந்து வருகின்றன. அவற்றில் இதுவும் ஒன்று. அரசாங்கம் தடை போட்டால் இது தடுக்கப்படலாம்.

நிருபா மோஹன், பெங்களூர் - 10.

கிரஹணம் என்பது ராகு கேது விழுங்குவது அல்ல, சூரியனுக்கு இடையில் சுழலும் பூமி வருவதால்தான் என்று அறிந்தும் அன்று சாப்பிடும் பண்டங்களில் 'தர்ப்பை'யைப் போடுவது, தலைக்குக் குளித்துச் சாப்பிடுவது, கர்ப்பிணிப் பெண்கள் இருட்டில் இருப்பது, இன்றும் நம் பஞ்சாங்கங்களில் காணப்படுகிறது! மற்ற மதத்தினர் பின்பற்றாத இதற்கு நம் முன்னோர்கள் கொடுத்த விளக்கம் என்ன?

நம்முடைய பஞ்சாங்கத்தில் இப்படியெல்லாம் செய்ய வேண்டும் என்று போடவில்லை. வீடுகளில் பழக்கமாகக் கொள்ளப்படுகிறது. மூன்றும் ஒரு நேர்க்கோட்டில் வரும் போது ஏற்படுகின்ற இயற்கை மாற்றங்கள் நம் உடலிலும் உண்டு. அந்த நேரத்தில் வயிற்றில் உணவு இருந்தால் ஜீரணக் கோளாறுகள் ஏற்படும். தர்ப்பை ஒரு சிறந்த 'சுத்திகரிப்பாக'த் திகழ்கிறது. அதனால்தான் மிகுந்த உணவுப் பண்டங்களில் போட்டு வைத்தார்கள். கிரஹணத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் பலர் இருக்கிறார்கள். பெரியவர்கள் சொன்னதில் அர்த்தம் இருக்கும் என்ற நம்பிக்கை வைத்துக் காரணங்களைத் தேடுங்கள். வியப்பூட்டும் பல உண்மைகளை அறியலாம்.

மற்ற மதத்தினர் இவற்றை அறியாமல் இருக்கலாம். அதனால் பின்பற்றாமல் போகலாம்.

பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி.

2004-ல் எனக்குக் கல்யாணமாகி 60 வருடமாகப் போறது. எனக்குப் பதினைஞ்சு வயதில் கல்யாணமாகி 75 வயது இப்போது.

கல்யாணமானதும், என் கணவர் முதலிலே என்னிடம் தன்னோட சம்பளம் பத்தி கேட்கக் கூடாதுன்னார். இப்ப ரிடையர் ஆகிக் கூட பென்ஷன் எத்தனை வருதுன்னு தெரியாது. தெரிஞ்சு என்ன ஆகணும்?

நான் அறுபது வருஷமா அடிமை மாதிரி ஆயிட்டு கூட, மிரட்டுறது, கண்டபடி திட்றது குறையவே இல்லை. கேக்கறதுக்கு முன்னாலேயே எல்லாம் டயத்துக்கு ரெடியா இருக்கணும். இதுவரை சலிக்காம பண்ணிக் கூட, திட்டு கேட்டு ரொம்ப ரொம்ப மனசுக்குக் கஷ்டமாயிருக்கு.

எனக்கு பக்தி, பாட்டு, அழகு இருந்ததாலே என் மாமியார் தாலிச் சரடோட தன் பிள்ளைக்கு பண்ணிண்டார். இப்பவும் அப்படியேதான் இருக்கேன் என்றாலும், வருத்தமே இல்லை. பசங்கள் நல்ல நிலையில் இருந்தாலும், அவர்களிடம் போகவோ, சொல்லவோ பிடிக்கலை. நான் போகிற வரை கொடுமைப்படுத்தறதுன்னு இருந்தா என்ன பண்றது?

உங்கள் கடிதத்தைப் படித்து ரொம்ப வருத்தமாக இருந்தது. உங்களைப் போலப் பல பெண்கள் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள். தனக்குச் சிறு தலைவலி வந்தால் கூட ஆர்ப்பாட்டம் செய்யும் ஆண்கள், மனைவிக்கு மரண வலி வந்தால் கூட, "சும்மா ஆகாத்தியம் பண்ணாதே!" என்பார்கள். நான் பார்த்திருக்கிறேன்.

அம்மா, இனி என்ன செய்வது? உங்களுக்குப் பிடித்த விஷயங்களில் ஈடுபடுங்கள். மனதில் ஒட்டாமல் இருந்து விடலாம். ஆழ்ந்த பக்தி, தியானம் உங்கள் உடலிலேயே பல அற்புதமான மாற்றங்களைச் செய்யும். முயற்சி செய்து பாருங்கள்.

சரோஜா வாஞ்சி, பெங்களூர் - 93.

நீங்கள் பிரபல மாதப் பத்திரிகையின் ஆசிரியை. இன்னும் பல மாத, வார இதழ்கள் வருகின்றன. வாசக, வாசகிகள், எதையுமே விடுவதில்லை. படிக்கிறோம்.

அது போல, நீங்கள், உள்ளிட்ட பத்திரிகை ஆசிரியர்கள், கருத்துப் பரிமாற்றம், சந்திப்பது உண்டா? நீங்கள், மற்ற இதழ்களைப் படிப்பதுண்டா? ஒரு பத்திரிகை அல்லது வார இதழ், செய்தி பத்திரிகை, கண்டனம் வந்தால், எல்லோரும் கை கொடுப்பீர்களா?

நீங்கள் கேட்ட முகூர்த்தம் 'ஹிந்து'விற்கு ஒரு இக்கட்டு ஏற்பட்டு பத்திரிகையுலகமே ஓரணியில் திரண்டது.

எல்லாப் பத்திரிகை ஆசிரியர்களும் எல்லாப் பத்திரிகைகளையும் படித்துத்தான் ஆக வேண்டும். ஏனென்றால் மற்ற பத்திரிகைகளில் என்ன வந்திருக்கிறது என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமே!

பத்திரிகை உலகிலும் நல்ல நட்பு உண்டு. அவரவரின் இல்லத் திருமணங்கள் போன்ற விசேஷங்களில் எல்லோரும் கூடுவதுண்டு, பேசுவதுண்டு. இங்கே தனிப்பட்ட பகை யாரிடமும் கொள்வதில்லை. அந்த மாதிரி தலைமுறை இப்போது இல்லை.



99 கிளப்பின் உறுப்பினரா நீங்கள்?

நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறோம். இனிய குடும்பம், நல்ல வருவாய், நல்ல தோழிகள், நல்ல உறவினர்கள், பீரோ நிறைய புடவைகள், நகை நட்டுகள் எல்லாம் இருந்தும் நாம் ஏதோ ஒரு குறையை பட்டுக் கொண்டு இருக்கிறோம் ஏன்?

ஓர் அரசர் இருந்தார். அரசர் என்றால் கேட்கவா வேண்டும்? மாடமாளிகை, ஏவலாட்கள், நன் மந்திரிகள், அழகிய ராணி, புத்திசாலி வாரிசுகள், நல்ல வருவாய், பகை பயம் ஏதும் இல்லை. இருந்தாலும் அந்த ராஜாவிற்கு ஏதோ ஒரு குறை இருப்பது போல் தினமும் நினைத்துக் கொண்டார்.

ஒருநாள் காலை உணவு உண்ட பின் மாளிகையின் வாராந்தாவில் நடந்தபடி இருந்தார். அப்பொழுது மாளிகையைச் சுத்தம் செய்யும் வேலைக்காரன் இன்பமாகப் பாடலைப் பாடியபடி வேலை செய்து கொண்டிருந்தான். மறுநாள் கவனித்தார் அப்பொழுதும் அவன் கடின வேலைகளைக் கூடப் புன்னகையோடு, பாடியபடி செய்து கொண்டிருந்தானாம்.

ராஜா தன்னிடம் வேலை செய்யும் ஒரு சாதாரண வேலைக்காரன் எப்படி இவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறான் என்ற எரிச்சலில் அவனை வேலையை விட்டு நீக்கி விட்டார்.

பிறகு மாறுவேடத்தில், அவன் வீட்டிற்குச் சென்றார். அப்பொழுதும் அவன் மகிழ்ச்சியுடன் தன் தோட்ட வேலையைச் செய்து கொண்டிருந்தானாம். ராஜா அவனிடம், "உன்னை ராஜா வேலையை விட்டு நீக்கி விட்டாரே! எப்படி இப்படி பாடிக் கொண்டே வேலை செய்கிறாய்? கவலையில்லையா?" என்று கேட்டார்.

"மாளிகையில் மகிழ்ச்சியுடன் வேலை செய்து கொண்டிருந்தேன். சம்பளம் வரும். தேவையானதை வாங்கிக் குடும்பம் நடத்தும் மனைவி இருக்கிறாள். ராஜா வேலையை விட்டு நீக்கி விட்டார். தோட்டம் இருக்கு. அதில் வரும் காய், கனிகளை விற்று குடும்பம் நடத்துகிறேன். மனைவி, மக்கள் என்னுடன் வேலை செய்கிறார்கள்" என்றான்.

ராஜாவிற்கு ஆச்சரியம். மாதா மாதம் வரும் வருவாய் கூட இல்லை. அதைக் கூட அவன் குறைப்பட்டுக் கொள்ளவில்லை. மந்திரியைக் கூப்பிட்டு வேலைக்காரனை பற்றிக் கூறினார்.

மந்திரி, "ஓ! அவன் இன்னும் 99 கிளப்பில் சேரவில்லை. அதான் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறான்!" என்றார்.

"அது என்ன 99 கிளப்?" என்றார் ராஜா.

"அரசே! நாளை இரவு 99 தங்க நாணயங்களை அந்த வேலைக்காரன் வீட்டு வாசலில் வையுங்கள். பின்பு நடப்பதைப் பாருங்கள்" என்றார்.

ராஜாவும் சரியாக 99 நாணயங்களை ஒரு பையில் போட்டு அவன் வீட்டு வாசலில் வைத்தார்.

வேலைக்காரன் காலையில் எழுந்து வாசலில் தங்க நாணய மூட்டையைக் கண்டு மகிழ்ந்தான். வீட்டிற்குள் வந்து எண்ணிப் பார்த்தான். 99 நாணயங்கள் இருந்தன. திரும்பத் திரும்ப எண்ணினான். 99 நாணயங்களே இருந்தன. எப்படியாவது சம்பாதித்து 100வது தங்க நாணயத்தை அடைய வேண்டும் என்று தீர்மானித்தான்.

காலையில் இன்பமாக எழுந்தது போனது. ஒரே யோசனைதான். வேலையை பாடிக் கொண்டே செய்வதை விட்டு விட்டான். தோட்ட வேலையைத் தவிர வேறு வேலைக்கு அலைந்தான். மனைவி தேவையானதை வாங்கினாலே எரிந்து விழுந்தான்.

99 தங்க நாணயங்கள் அவன் கண்முன் தெரியவில்லை. இல்லாத அந்த ஒரு தங்க நாணயம் அவனை வாட்டியது.

நம்மில் பலரும் '99 கிளப்' உறுப்பினராகத்தான் இருக்கிறோம்.

'இருப்பதைப் பட்டியல் போடுங்கள். இல்லாததைப் பட்டியலிடுவதை விட்டு விடுங்கள்!

படித்ததிலிருந்து :
லட்சுமி பாலசுப்ரமணியம்

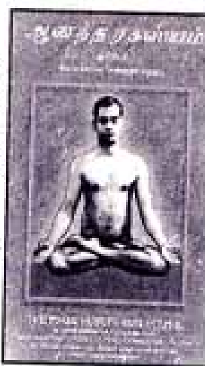
ஓர் ஆய்வின் போது தற்போதைய வேலை நேர மாற்றங்கள், நிர்பந்தங்கள் காரணமாக அலுவலகங்களுக்கும் கல்விக்கூடங்களுக்கும் பறப்பவர்கள் காலை உணவைப் புறக்கணித்து அதற்கு ஈடுகட்ட மதியமும் இரவும் நன்றாகச் சாப்பிடுவது தெரியவந்துள்ளது.

கொழுப்புச்சத்து உள்பட காலை உணவுதான் பல மணி நேரப் பணிகளில் நன்கு செரித்து உடலால் கிரகிக்கப்படுகிறது. அதோடு, காலையில் போதிய ஆகாரம் உண்டால்தான் இரவில் 'லெப்டின்' என்ற ஹார்மோன் போதிய அளவு உற்பத்தியாகும். இது தூக்கத்தில் பசியைக் கட்டுப்படுத்தி காலையில் நன்கு பசி எடுக்க இயற்கை செய்துள்ள ஏற்பாடு.

இரவு அதிகம் சாப்பிடுவதால் காலையில் அது அதிகம் சுரந்து பசியையும், ஜீரணத்தையும் பாதிக்கும். உடலின் சில நுட்பமான உறுப்புகள் பகலில் சுறுசுறுப்பாகவும் இரவில் அடங்கியும் செயல்படும்வண்ணம் அமைத்துக் கொள்வதே ஆரோக்கியத்துக்கு உகந்தது.

- அ. ஷண்முகசுந்தரம்.

சிவனே போற்றி!



சிவபெருமானின் ஆயிரம் திருநாமங்கள் அடங்கிய கையடக்கப் பதிப்பு. தமிழில் அர்ச்சனை செய்வதற்கு ஏற்ற வகையில் அழகாகத் தொகுக்கப்பட்டுள்ளது.

பக். 105, விலை ரூ. 12.00

(ஸ்ரீராமகிருஷ்ண மடம், மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004)

நாரதரின் பக்தி சூத்திரம்

இறைவனை அடைவதற்கு எளிய பாதையான பக்திமார்க்கத்தை விளக்கி அனைவருக்கும் வழிகாட்டுகிறார் ஓஷோ. எப்படிப்பட்ட பக்தி அமைய வேண்டும் என்பதை நாரதரின் பக்தி சூத்திரத்திலிருந்து விளக்கி தனது சிஷ்யர்களுக்கு போதிக்கிறார்.

பக். 464 விலை ரூ. 120.00

(கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 23, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை -600 017)

குறிகூறும் கோள்களும் கைரேகைகளும்

ஜோதிட சாஸ்திரத்தைப் பற்றிய முழு விவரங்களும் தந்து அதன் ஆரம்பக் கட்டத்திலிருந்து ஜாதகம் கணிப்பது, ரேகை பார்ப்பது, கோள்களின் நிலை என்று அனைத்தையும் மிகத் தெளிவாகவும் புரியும்படியும் எழுதியிருக்கிறார் ஆசிரியர் வி.கே. சுப்பிரமணியன். நிறைய விளக்கப் படங்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

பக். 256, விலை ரூ. 112.00

(விசா பப்ளிகேஷன், பு.எண் -16, ப.எண் - 55, வெங்கட்நாராயணா ரோடு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

பழமொழிகளில் பூத்த புதுமொழிகள்

வழக்கொழிந்து விட்ட பல சுவையான பழமொழிகளைத் தொகுத்து மேலும் இக்கால தலைமுறையினர்க்கு ஏற்ற புதுமொழிகளையும் கூடவே தரப்பட்டுள்ளன.

பழைய மொழி :

விளையாட்டுப் பிள்ளை விட்ட வெள்ளாமையைப் போல.

புது மொழி :

விளையாட்டுப் பிள்ளைக்கும் விவரம் தெரியும்.

பக். 144,

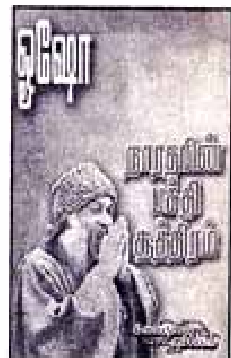
(தமிழ்நாடு சிறு குழந்தைப் பராமரிப்புச் சேவைக்கான கூட்டமைப்பு, சமூகப் பணித்துறை, லயோலா கல்லூரி, சென்னை - 600 034)

கோதாவரிக் கரையினிலே

தெலுங்கில் முன்னணி எழுத்தாளரான வாஸா பிரபாவதி எழுதிய சிறுகதைகளை தமிழில் மொழிபெயர்த்துள்ளார் சாந்தாதத். கிராமத்து வாழ்க்கையைப் பிரதிபலிக்கும் இக்கதைகள் படிக்கச் சுவையாக இருக்கின்றன.

பக். 156, விலை ரூ. 40.00

(மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண் - 1447, 7 தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)



சீரடி சாய் பகவான்

பாபாவைப் பற்றி அனைவருக்கும் அறிமுகமாக அவரது சிறு வயது வாழ்க்கை முதல் அவரின் அற்புதச் செயல்கள் மற்றும் பக்தர்களின் அனுபவங்கள் பலவற்றையும் தந்துள்ளனர். ஆசிரியர் சு. லலிதாம்பாள்

பக். 232, விலை ரூ. 60.00

(திருவரசு புத்தக நிலையம், 23, தீனதயாளு தெரு, சென்னை - 600 017)

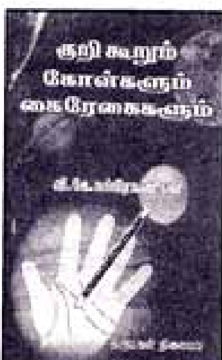
நீங்களும் சினிமா டைரக்டர் ஆகலாம்

திரைப்படத் துறையில் உள்ள பல நுணுக்கமான விஷயங்களையும் புரியும்படி விளக்கி ஒரு சினிமா எடுப்பதை அதன் ஆரம்பக் கட்டத்திலிருந்து முடியும் வரை எப்படிக் கையாள வேண்டுமென்பதை எடுத்துச் சொல்கிறார் எம். விஜயகுமார்.

பக். 176, விலை ரூ. 60.00

(ஸ்ரீ ஆனந்த நிலையம், 29/5, ரங்கநாதன் தெரு, முதல் மாடி, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

புக் ஷெல்ஃப்



ஆனந்த ரகஸ்யம்

உடல் நலமும், மனோபலமும் பெற யோகா எப்படி உதவுகிறது என்பதை மிகவும் தெளிவாக எழுதியிருக்கிறார் யோகாச்சார்யா பெங்களூர் சுந்தரம். செய்முறைப் படங்களும் தரப்பட்டுள்ளன. இணைப்பாக பத்தொன்பது ஆசனங்களின் செய்முறைக் குறிப்புகள் அடங்கிய சி.டி. ஒன்றும் உள்ளது.

பக். 200, விலை ரூ. 200.00 (சி.டியுடன்)

(தி யோகா பப்ளிஷிங் ஹௌஸ், 462, க்ராஸ்கட் ரோடு, கோயமுத்தூர் - 641 012)

நாற்றங்கால் காற்று

பெண் விடுதலை, வரதட்சிணைக் கொடுமை, வேலையில்லாத் திண்டாட்டம் என்று சமூகப் பிரச்னைகளை தன் கவிதைகளில் கொட்டி சிந்தனையைத் தூண்டி விடுகிறார் கவிதாசன்.

பக். 96, விலை ரூ. 30.00

(குமரன் பதிப்பகம், 3, முத்து கிருஷ்ணன் தெரு, பாண்டி பஜார், சென்னை - 600 017)

ஸ்ரீ லக்ஷ்மீ ஷோபானம்

மாங்கல்ய வரமும், பொன்னும் பொருளும் பெற்றிட ஸ்ரீ லக்ஷ்மீ ஷோபானம் ஸ்துதியை முறைப்படி பாராயணம் செய்து அடையலாம். இந்த ஸ்தோத்திரத்தின் கன்னட மூலமும் தமிழ் மொழிபெயர்ப்பும் தரப்பட்டுள்ளது. தமிழாக்கம் அம்மன் சத்தியநாதன்.

பக். 80, விலை ரூ. 18.00

(அருள்மிகு அம்மன் பதிப்பகம்; 8, கங்கையம்மன் கோவில் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

நீங்கள் திருமண வாழ்வில் வெற்றி பெற...

திருமண வாழ்க்கையில் ஏற்படும் இடர்களைக் களைத்தெறிந்து வெற்றி வாழ்க்கையை எப்படி அடையலாம் என்பதற்கு வழிகாட்டியாக அமைகிறது இந் நூல். ஆசிரியர் டாக்டர் கே.என். சரஸ்வதி.

பக். 96, விலை ரூ. 25.00

(கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச ஐய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

பட்டுக்கோட்டையார் பாடல்கள்

பட்டுக்கோட்டை கல்யாண சுந்தரம் பாடல்கள் அனைத்தும் இனிமையாகவும், கருத்தாழம் மிக்கதாகவும் இருக்கின்றன. அன்னாரது பாடல்களை அழகாகத் தொகுத்து வழங்கியிருப்பவர் கே. ஜீவபாரதி.

பக். 256, விலை ரூ. 45.00

(ராஜேஸ்வரி புத்தக நிலையம், 4, முத்து கிருஷ்ணன் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

சுவைமிக்க சுலப சமையல்

பாயசங்கள், பிஸ்கட், கேக், ஜாம், துவையல், பொடி, குழம்பு, வறுவல், ஐஸ்க்ரீம் வகைகள் என்று தனித்தனியாக பிரித்து தந்துள்ளார் கே. அலமேலு அம்மாள்.

பக். 150, விலை ரூ. 60.00

(12, காமராஜ் அவென்யூ, 2-வது தெரு, சென்னை - 600 020)

கோதையின் பாதை

திருப்பாவையில் முதல் இரண்டு பாசுரங்களை எடுத்துக் கொண்டு அவற்றிற்கான அற்புதமான விளக்கங்களைத் தருகிறார் முக்கூர் லக்ஷ்மிநரசிம்மாச்சார்யார். முதல் பாகமாக வெளிவந்துள்ளது.

பக். 428, விலை ரூ. 110.00

(வானதி பதிப்பகம், 23, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

ஸ்ரீ விஸ்வகர்மா வாஸ்து

வாஸ்து பூஜை செய்யும் முறைகள் வாஸ்து கேள்வி - பதில்கள், வீட்டின் அமைப்புகள் என்று சகலமும் இடம்பெற்றுள்ளன. ஆசிரியர் ஆர்.கே. பகவதிராஜ்.

பக். 132, விலை ரூ. 45.00

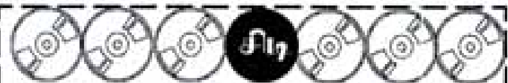
(1, எம்.ஜி.ஆர். பி.டி. ராஜன் சாலை கார்னர், கே.கே. நகர் பஸ் டிப்போ அருகில், சென்னை - 600 078)

பாரதி இருந்த வீடு

சுஜாதாவின் மூன்று நாடகங்கள் இத் தொகுப்பில் உள்ளன. இன்றைய சமுதாயச் சூழலை சித்திரிக்கும் நாடகங்கள்.

பக்.112, விலை ரூ. 50.00

(விசா பப்ளிகேஷன்ஸ், பு.எண். 16, ப. எண் 55, வெங்கட் நாராயணா சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)



உளதருள் மலரட்டும்

அன்னை சாரதா தேவி மற்றும் ராமகிருஷ்ணர் மேல் இயற்றியிருக்கும் பக்திப் பாடல்களை சுவாமி ஞானதானந்தர் இனிமையாகப் பாடியுள்ளார்.

விலை ரூ. 100.00

(ஸ்ரீராமகிருஷ்ணா மடம், மைலாப்பூர், சென்னை - 600 004)

ஒரு சனிக்கிழமை லஞ்ச் உங்களுக்கு ஒரு மலேஷியா பயணத்தை வென்று தரக்கூடும்



ஏராளமான கொதுகலத்திற்க்கு சமயல் குறிப்புகள்

ஒவ்வொரு சனிக்கிழமை அன்றும் மாலை 3:00-க்கு ஸ்டார் விஜய்யில் அருமையான சமையல் செய்முறைகளைக் கண்டு மகிழுங்கள். ஒவ்வொரு ப்ரோக்ராமின் முடிவில் கேட்கப்படும் எளிய கேள்விகளுக்கான பதிலை அளித்து இருவருக்கான மலேஷியா டிரிப்பையோ மற்றும் ஏராளமான அரிய பரிசுகளையோ வெல்ல முயலுங்கள். முதன் முதலாக பதிலளிப்பவர்க்கு ஒவ்வொரு வாரமும் ஒரு சிறப்புப் பரிசு உண்டு. பார்த்திடுங்கள் வென்றிடுங்கள்

உங்கள் பதில்களை அனுப்பவேண்டிய முகவரி-
ஷோ ஜோன் என்டர்டெய்னர்ஸ்
பழைய எண் : 82 புதிய எண் 26/1
சி.பி. ராமசாமி ரோடு, ஆல்வார்பேட்,
சென்னை-600 018 அல்லது
E-mail : palmoilcontest@mpoindia.net



பாருங்கள்



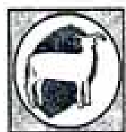
ஒவ்வொரு சனிக்கிழமை மாலை 3:00க்கு

ஸ்பான்ஸர் செய்பவர்கள் மலேஷியன் பாமாயில்

ஜனவரி 2004

இந்த மாதம் எப்படி?

ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா



மேஷ ராசி :

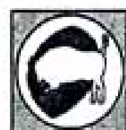
அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.

லாபாதிபதி சனி பகவான் அருளால் உங்களுக்கு இந்த மாதத்தில் எல்லா வகையிலும் நற்பலன்களை எதிர்பார்க்கலாம். உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலக விஷயங்களில் திருப்திகரமான போக்கைக் காண முடியும். உயர் அதிகாரிகள் ஒத்துழைப்பார்கள். வியாபாரம் கணிசமான லாபம் அடையும் வகையில் முன்னேற்றப் போக்கிலேயே இருந்து வரும். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளின் மூலமாக பொருளாதார முன்னேற்றத்தைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். அரசியல்வாதிகள் எல்லா வகையிலும் நன்மைகளைப் பெற்று உற்சாகமடைய இடமுண்டு.

குடும்பத்தில் நிம்மதியான போக்கு நீடித்து வரும். வங்கிகள் போன்றவற்றிலிருந்து பொருளாதார உதவிகளைச் சிலர் பெறக்கூடும். உறவினர்கள் உங்களுக்கு மிகுந்த மதிப்பு தருவார்கள். பிரபலமானவர்களின் அறிமுகமும் ஆதரவும் கிட்டும். உழைப்பின் காரணமாகச் சிலருக்கு உறக்கம் கெட வாய்ப்புண்டு. போதிய அளவு ஓய்வெடுத்துக் கொள்வது அவசியம். சிலருக்கு வாகன யோகம் அமைய வாய்ப்புண்டு. குடும்பத்தில் திருமண முயற்சிகள் வெற்றி பெறக்கூடிய சந்தர்ப்பம் கனிந்து வரும்.

நீங்கள் தினமும் முருகப்பெருமானை வணங்கி வருவதும் செவ்வாய் கிழமைகளில் கந்தசஷ்டி கவசம் படித்து வருவதும் உங்களுக்குச் சகல நன்மைகளையும் உண்டாக்கும்.

செவ்வாய்	ராகு		சனி
	3.1.2004 - தனுசு, புதன் 11.1.2004 - கும்ப - சுக்கிரன் 14.1.2004 - மகர - சூரியன்		
சுக்கிரன்			குரு
சூரியன்	புதன்	கேது	



ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

சூரிய பகவான் மாத ஆரம்பத்தில் எட்டில் சஞ்சாரம் செய்வதால் நீங்கள் இம்மாதத்தில் பெருமளவில் நன்மைகளை எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை என்றாலும் பெரும் பாதிப்புகளும் எதுவும் நிகழ்ந்து விடாது. உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலக விஷயங்களில் மாற்றங்கள் எதையும் காண வாய்ப்பில்லை. இயல்பான பணிகள் தாம் இருந்து வருமாயினும் சக பணியாளர்களின் புகார்களுக்கு ஆளாக நேரும் என்பதால் எச்சரிக்கை தேவை. சக கலைஞர்களின் போட்டிகளுக்கிடையே புதிய சில வாய்ப்புகளைப் பெற்றுக் கலைஞர்கள் மகிழக்கூடும். மாணவமணிகளின் படிப்பார்வம் சிறப்பாகக் காணப்படும்.

குடும்பத்தில் அவ்வப்போது சிறு சச்சரவுகள் ஏற்படக்கூடுமாயினும் மற்றபடி நிம்மதியான போக்கே இருந்து வரும். சகோதர வழியில் கவனம் தேவை. சிலருக்கு பூமி, வீடு போன்ற சொத்துக்களை வாங்கும்

வாய்ப்பு ஏற்படலாம். உறவினர்கள் சுமுக மாகப் பழக மாட்டார்கள். நண்பர்களின் உதவியையும் எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. உடற் சோர்வு, சோம்பல் ஆகியவற்றுடன் மன அமைதியை இழக்கவும் நேருமென்பதால் கூடுமானவரை தியானம், வழிபாடு போன்ற வற்றில் மனத்தைச் செலுத்தி நிம்மதி காண லாம்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில ஆஞ்சனேய ஸ்வாமிக்கு வெற்றி மாலை அல்லது வடை மாலை அணிவித்து வணங்கி வருவதன் மூலம் நீங்கள் சகல முன்னேற்றங்களையும் பெற்று மகிழலாம்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங் கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

செவ்வாய் மற்றும் இராசி நாதன் புத சஞ்சாரம் அனுகூலமில்லாத காரணத்தால் இம் மாதத்தில் உத்தியோகஸ் தர்களுக்கு வேலைப்பளு கூடும். வேலைக் குப் போகும் பெண்கள் பணிகளில் ஒழுங் காகக் கவனம் செலுத்தி சரியான நேர முறைகளைக் கடைப்பிடிப்பது அவசியம். இல்லையெனில் சில அதிருப்தி தரும் நட வடிக்கைகளுக்கு ஆளாவீர்கள். மாணவ மணிகளின் படிப்பிற்கு இடையூறுகள் நேரக் கூடுமாயினும் கூடுமானவரை படிப்பில் கவனம் செலுத்துவது அவசியம். கலைஞர் கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறக் கடுமை யான முயற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டி யிருக்கும்.

குடும்பத்தில் சலசலப்புகள் சில ஏற்படு மாயினும் அவை பெண்களின் தீவிர முயற்சிகளால் அவ்வப்போது நல்ல முறை யில் சமாளிக்கப்பட்டு விடும். சகோதர வழி யில் எதிர்பாராத செலவு ஏற்பட இட முண்டு. புத்திர வழியில் கவனமாக இருந்து வருவது அவசியம். ஞாபகமறதியால் சில முக்கியமான பணிகளைச் செய்யாமல் விட்டு விட்டு வருந்துவீர்கள். இட்டமிட்டு வீண் செலவுகளைத் தவிர்ப்பதும் அவசியம். காதல் முயற்சிகளில் வெற்றிகாண வழி யுண்டு.

நீங்கள் தினமும் 108 முறை ஸ்ரீராம ஜெயம் எழுதி வருவதும் சுந்தரகாண்டப் பகுதியைப் பாராயணம் செய்வதும் உங்கள் வாழ்வில் வளமும் நலமும் பெருகச் செய் யும்.

ரவை உப்புமா கிளறும் போது தண்ணீரோடு பாதி மோர் கலந்து உப்புமா செய்தால் உப்புமா சுவைபட இருக்கும். நெஞ்சு கரிக்காது. எளிதில் ஜீரணமாகும்.

\- லக்ஷ்மிதேவி





கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

இந்த மாதத்தில் நற்பலன் கள் ஓரளவு கூடுதலாகவும், கெடுபலன்கள் குறைவாகவுமே நடைபெற்று வரும். உத்தி யோகஸ்தர்கள் சக பணியாளர்களின் ஒத் துழைப்பின் காரணமாக உங்கள் பணிப் பளு குறைந்து நிம்மதி காண்பீர்கள். வாடிக்கை யாளர்களின் ஆதரவு நல்ல முறையில் இருந்து வரும் என்பதால் வியாபாரத்தில் திருப்திகரமான நிலையே தென்படும். கலைஞர்கள் ஓரிரு புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற்று மகிழ இடமுண்டு.

குடும்ப நிலையைப் பொறுத்தவரை பெரும் சிக்கல் எதுவும் எழ வழியில்லை. வீடு, மனை போன்றவை வாங்கும் யோகம், வலுவான ஜாதக அமைப்பு பெற்ற சிலருக்கு அமையும். வாகனங்களை மாற்றவோ, பழுது பார்க்கவோ நேரும். நண்பர்களிடம் எச் சரிக்கையாய் இருந்து வருவது நல்லது. பெண்களில் சிலர் மகப்பேறு பாக்கியத்தைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். குடும்பத்தில் சுப நிகழ்ச்சி நடைபெறச் சந்தர்ப்பம் உருவாகக் கூடும். இதன் தொடர்பான கடிதப் போக்கு வரத்து நன்மையைத் தர வாய்ப்புண்டு. சரளமான பணப் புழக்கம் காரணமாகச் சிலர் முதலீடுகளில் கவனம் செலுத்துவீர் கள்.

சர்க்கரைப் பொங்கல் செய்யும் பொழுது, அரிசியையும், பயத்தம் பருப்பையும் லேசாக வறுத்து, மிக்ஸியில் ஒரு உடை உடைத்து, பொங்கல் பானையில் சேர்த்தால் பொங்கல் நன்றாகக் குழைந்து வரும். பிறகு பாகு வைத்த வெல்லம் சேர்த்தால் ரொம்பவும் ருசியாக இருக்கும்.

- சித்ரா ஸ்ரீதர்.



நீங்கள் வெள்ளிக் கிழமைகளில் மகா லட்சுமியைப் பூஜித்து வருவதும், மகா லட்சுமி மூலமந்திரத்தை 28 முறை சொல்லி வருவதும் உங்கள் வாழ்வில் செல்வச் செழிப்பை ஏற்படுத்தும்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் சூரியன் அனுகூலமாக சஞ்சாரம் செய்கிறார், என்றாலும் இந்த மாதத்தில் நன்மையும் தீமையும் கலந்த பலன்களே நடைபெற்று வரக் காண்பீர்கள். உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலகத்தில் அதிருப்தியைக் காணக்கூடும். உங்களை விட சகபணியாளர்களின் செல்வாக்கு மிகுந்திருக்கக் காண்பீர்கள். தொழிற்பிரிவினருக்கு தடங்கல்கள் எதுவும் இன்றி வளர்ச்சி நிலை அமையக்கூடும். கலைஞர்கள் சில வாய்ப்புகளைப் பெறக்கூடுமாயினும் கடுமையான முயற்சிகள் தேவைப்படும்.

குடும்ப நிர்வாகத்தில் பெண்களின் பெரு முயற்சியால்தான் அமைதி ஏற்பட இடமுண்டு. பிடிவாத குணத்தைத் தளர்த்திக் கொள்வதும், எதிலும் அலட்சியப் போக்கைத் தவிர்ப்பதும் நன்மை தரக்கடும். பெரியவர்களின் அறிவுரைகளைக் கேட்டு நடப்பது உத்தமம். தென்மேற்கு திசையில் ஒரு பயணத்தை மேற்கொள்ள நேரும். ஆலய தரிசனம் கண்டு மன அமைதி பெறுவீர்கள்.

நீங்கள் தினமும் அதிகாலையில் சூரிய பகவானை வணங்கி வருவதுடன், ஆதித்ய ஹ்ருதயம் பாராயணம் செய்து வாருங்கள். உங்கள் இன்னல்கள் தீர்ந்து இனிய நல்வாழ்வு மலரும்.



கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதத்தில் உங்களுக்கு அவ்வப்போது சிறு சங்கடங்கள் சில உண்டாகக் கூடுமாயினும், புதன் அருளால் அவை உடனுக்குடன் நிவர்த்தியும் ஆகிவிடும் என்பதால் பெரிதாகக் கவலைப்படத் தேவையில்லை. உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றைப் பெறுவது கடினம்தான் என்றாலும் வேறு சிரமங்கள் எதுவும் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. தொழிற்பிரிவினர் தொழிலில் முன்னேற்றத்தைக் காணக்கூடுமாயினும் வருமானம் திருப்தி தராது. மாதப் பிற்பகுதியில் ஓரளவு முன்னேற்றம் தென்படும். மாணவமணிகள் படிப்பில் சிறப்பான கவனம் செலுத்தி வருவீர்கள்.

பிற விஷயங்களில் ஈடுபாட்டைக் குறைத்துக் கொள்வது அவசியம். வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் தனியார் நிறுவனங்களில் எதிர்பாராத ஊதிய உயர்வைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். பெண்கள் சிவப்பு நிறத்திலான பட்டாடைகளை வாங்கி அணிந்தும் களிப்படைய வாய்ப்புண்டு. கலைஞர்களுக்குச் சிறப்பான பொருளாதார உயர்வைத் தரக்கூடிய வாய்ப்புகள் கிடைக்கக் கூடும். வியாபாரத்தில் லாபம் கணிசமாகக் கிடைக்க இடமுண்டு. பச்சை நிறப் பொருள்கள் கூடுதல் ஆதாயம் தரும். குடும்ப நிலையில் எல்லாரும் ஒத்துழைப்பதன் காரணமாக பிரச்னை எதுவும் எழாது. பிரபலமானவர்களின் தொடர்பு அமையும். வீடு, மனை போன்ற பழைய சொத்துக்களை விற்க நினைத்தவர்கள் உடனே விற்று விடுவது

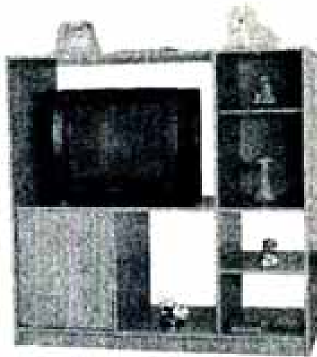
CHIKKANAM FURNITURE

சிக்கனம் பர்னிச்சர்



மலிவான விலையில், தரமான பர்னிச்சர்







- Corrosion-resistant German hardware
- European water-resistant raw materials
- Manufactured with German machines

சிக்கனம் பர்னிச்சர்

- அடையார் ✆ : 5211 7875 • அசோக் நகர் ✆ : 5204 6073 • அண்ணா நகர் ✆ : 5210 3680

எமது டீலர்கள்

- அம்பத்தூர் : திலகம் & கோ, ✆ : 2658 2905
- பெரம்பூர் : ஸ்ரீ லட்சுமி பர்னிச்சர், ✆ : 5587 2571
- மேடவாக்கம் : மாருதி டெக்கோர்ஸ், ✆ : 2224 0177
- குரோம்பேட்டை : வசந்த் பர்னிஷிங்ஸ், ✆ : 2238 8462
- பழைய வண்ணாரப்பேட்டை : சாய் பெட் ஹவுஸ், ✆ : 5215 3004
- வேளச்சேரி : பூரோ டிரெண்டி, ✆ : 5218 4757
- காஞ்சிபுரம் : காஞ்சி ஹோம் டெக்கோர்ஸ், ✆ : 224 215
- திருவள்ளூர் : ஸ்ரீ கிருஷ்ணா & கோ, ✆ : 261 202
- கோபிசெட்டிபாளையம் : சுபா பர்னிச்சர், ✆ : 226 248, 226 249
- நெய்வேலி : ஹோம் டெக்கோர்ஸ், ✆ : 265 466
- வேலூர் : உட்லக்ஸ் மார்கெட்டிங், ✆ : 221 1636
- கடலூர் : M.M. டோர்ஸ் & பர்னிச்சர், ✆ : 289 800
- திண்டுக்கல் : வினஸ் பர்னிச்சர் ஆர்கேட், ✆ : 434 445
- நாகர்கோவில் : சுந்தர் ரேடியோஸ், ✆ : 232 670
- பாண்டிச்சேரி : N.T.N. என்டர்பிரைசஸ், ✆ : 520 1177
- தஞ்சாவூர் : ஸ்டாண்டர்டு கிளாசிக் பர்னிச்சர், ✆ : 275 092
- ஓசூர் : நியூ ஸ்பேஸ் கிராப்ட் ✆ : 240 628
- ஈரோடு : R.P.P. மோட்டார்ஸ் (பர்னிச்சர் டிவிஷன்) ✆ : 226 4894
- திருச்சி : ஆர்ன்பா ஏஜன்சீஸ் ✆ : 241 1412

டீலர்ஷிப்பிற்கு ✆ : 044 - 3104 6374 தொடர்புகொள்ளவும்

CHKM - 157

நல்லது. சிலர் புதிய ஆடம்பரமான வீடுகளை வாங்கவும் சந்தர்ப்பம் உருவாகும்.

நீங்கள் வெள்ளிக்கிழமைகளில் காமாட்சியம்மன் படத்தின் முன் அமர்ந்து துக்க நிவாரண அஷ்டகம் படித்து வாருங்கள். பௌர்ணமி நாளில் லலிதா சகஸ்ர நாமம் பாராயணம் செய்யுங்கள். உங்கள் கவலைகள் நீங்கும். களிப்பு பொங்கும்.



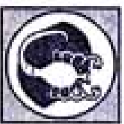
துலாம் ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

சுகஸ்தானத்தில் உள்ள சுக்கிர பகவானால் இம் மாதம் நீங்கள் பெரும்பாலும் நற்பலன்களே நடைபெற்று வரக் காண்பீர்கள். உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவையும், சகபணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பையும் பெற்று மகிழ்வீர்கள். கலைஞர்களுக்குக் கிடைக்கும் வாய்ப்புகளின் எண்ணிக்கை கூடுதலாகும். பொருளாதார உயர்வும் ஏற்பட இடமுண்டு. தொழிற்பிரிவினர் சிக்கல்கள் எதுவுமின்றி தொழிலில் படிப்படியாக வளர்ச்சியை எட்டுவீர்கள். வெண்மை நிறப் பொருள்கள் ஆகியன கூடுதலான ஆதாயத்தைத் தரும். மாணவமணிகள் பலரது பாராட்டுகளையும் பெறும் வகையில் வகுப்பில் முன்னணி இடத்தைப் பெறுவீர்கள்.

குடும்பத்தில் கணவன் மனைவியிடையே சிறு வாக்குவாதம் தோன்றி மறையும். திருமணம் போன்ற சுபநிகழ்ச்சிகள் திட்டமிட்டபடியே நிறைவேறும். திருத்தலங்களைத் தரிசித்து வர பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்வீர்கள். உடல்நலத்தில் கவனம் தேவை. தருமப் பணிகளில் ஈடுபடுவீர்கள். எதிலும் உங்கள் வலிமை மிகுந்து காணப்படும். அரசு வழியில் நன்மைகளை எதிர்பார்க்கலாம்.

நீங்கள் வெள்ளிக்கிழமைகளில் பாலா சரஸ்வதி தேவி அல்லது புவனேஸ்வரி தேவி படத்துக்கு மணம் மிக்க மலர்களைச் சூட்டி வழிபடுங்கள். உங்கள் வாழ்வில் வளமும் நலமும் பெருகும்.



விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

அங்கார பகவான் அருளால்



குழந்தைகளுக்குத் தினமும் ஸ்நாக்ஸ் பாக்ஸில் பிஸ்கட்டோடு இரண்டு பேரீட்சை அல்லது சிறிது உலர்ந்த திராட்சையைப் போட்டுக் கொடுக்கலாம். அவர்கள் விரும்பிச் சாப்பிடுவதோடு அவர்களுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்தும் கிடைக்கும்.

- ஆர். நரசிம்மன்.

சில நன்மைகள் தேடி வரும். என்றாலும், எதிலும் எச்சரிக்கையாக இருப்பதன் மூலமாகப் பெரும் பாதிப்புகளிலிருந்து விடுபடலாம். உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் பணிகளில் முழுமையான ஈடுபாடு கொண்டு செயல்படுவதன் மூலம் உங்கள் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவைப் பெறுவது அவசியம். வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாக இருந்து வரும். அரசாங்க அதிகாரிகளின் கெடுபிடிகள் ஏற்படக்கூடும் என்ற நிலை உள்ளதால் முன்னதாகவே அவர்களிடம் சமரசமாகப் பேசித் தீர்த்துக் கொள்வது அவசியம். மாணவமணிகள் வீண் பொழுது போக்குவதைத் தவிர்த்து படிப்பில் இன்னும் கூடுதல் கவனம் செலுத்துவது உத்தமம்.

குடும்பத்தில் குதூகலம் தென்படப் பெண்களின் சாமர்த்தியப் போக்கு பெரிதும் பயன்படும். இருபாலாரும் எதிர்பாலினரிடம் எச்சரிக்கையாய்ப் பழகுவது அவசியம். மனத்தில் இனம்புரியாத ஏதோ ஒரு வித பயம் இருந்து கொண்டிருக்கும். அந்தப் பயத்தை விரட்டியடிப்பது அவசியம். மனைவி வழியில் சிலர் நன்மைகளைப் பெற்று மகிழ வாய்ப்புண்டு. கூடுமான அளவு தர்மம் செய்வதன் மூலம் நன்மை அடைவீர்கள். யாரிடமும் அளவுக்கு மேல் நெருக்கமாகப் பேசாமலும், உங்களைப் பற்றிய தகவல்களை முழுமையாகத் தெரிவிக்காமலும் இருப்பதன் மூலம் சிக்கல்கள் குறையும்.

உங்கள் மூட்டுவலியை தொலைப்பது எப்படி?

அறுபது வயது பெரியவர் ஒருவர் 'ஆர்தோக்யூர்' என்று உரக்கச் சொல்லிக் கொண்டே உயரே குதிக்கும் ஒரு விளம்பரம்தான் இப்போது டி.வி.யில் பிரபலம். அது 'ஆர்தோக்யூர்' என்ற மூட்டு வலி மாத்திரைக் கான விளம்பரம்.

கடந்த சில ஆண்டுகளாக இந்த 'ஆர்தோக்யூர்' மாத்திரைகள் மற்றும் ஆயிலை மார்க்கெட்டிங் செய்துவரும் 'க்யூர்வெல் ஃபார்மா' நிறுவனத்தின் நிறுவனத் தலைவர் திரு. ஆர்.பி. சம்பத்குமார் அவர்களிடம் அவர்களது தயாரிப்புகள் குறித்து பேசினோம்.

மூட்டுவலி ஏன் வருகிறது?

பொதுவாக வயதான காரணத்தினால் மூட்டு களில் ஏற்படும் தேய்மானத்தினாலும், மூட்டுகளில் இருக்கும் லூப்ரிகேண்ட் திரவம் வற்றிப் போவதாலும், மூட்டுகளிடையே யூரிக் ஆசிட் கிரிஸ்டல் உருவாகிறது. இதனால் மூட்டுகளுக்கு அதிக உராய்வு ஏற்பட்டு மூட்டுவலி வருகிறது.



இதற்கு என்ன சிகிச்சை?

சில மருத்துவ சிகிச்சைகள் இருந்தாலும், பொதுவாக மூட்டுவலியை குறைக்கும் மாத்திரைகள் மற்றும் ஆயில்களை உபயோகப்படுத்தி வலியில் இருந்து நிவாரணம் பெற முடியும்.

உங்களுடைய 'ஆர்தோக்யூர்' மாத்திரை எப்படி செயல்படுகிறது?

எங்கள் தயாரிப்பான 'ஆர்தோக்யூர்' மாத்திரைகள் 'செலரி விதை'யின் சாரத்தைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படுகிறது. இதன் முக்கியக் குணமே மூட்டுகளுக்கு இடையே உருவாகும் யூரிக் ஆசிட் கிரிஸ்டல்களை கரைப்பதுதான். இந்த கிரிஸ்டல்கள் கரைந்து விடுவதால் மூட்டு வலி வெகுவாக குறைகிறது.

தற்போதுள்ள மார்க்கெட்டில் உள்ள பல அலோபதி மருந்துகளைவிட ஆயுர்வேத ஆர்தோக்யூர் எப்படிச் சிறந்தது?

ஆங்கில மருந்துகளை உபயோகிப்பதால் வாயுத் தொல்லை, வயிற்றில் எரிச்சல் போன்ற வேறு பல தொல்லைகள் வர வாய்ப்புண்டு. அதோடு சிறிது நாட்கள் கழித்து இந்த ஆங்கில மருந்துகளின் செயல்படும் திறனும் குறைந்துவிடும். மேற்கூறிய எந்த பாதிப்பும் இல்லாமல் வாழ்நாள் முழுவதும் மூட்டுவலித் தொல்லையிலிருந்து விடுபட, 'ஆர்தோக்யூர்' மாத்திரைகளே சிறந்தது.

ஆர்தோக்யூர் மாத்திரைகள் எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும்?

சாதாரணமாக முதல் மாதத்தில் தினமும் மூன்று வேளைக்கும் வேளைக்கு ஒன்று என்ற அடிப்படையில் மூன்று மாத்திரைகளும், இரண்டாம் மாதம் காலை மற்றும் இரவு என்று இரண்டு மாத்திரைகளும் சாப்பிட்டால் போதும். முதல் 15 நாட்களிலேயே வலியின் தீவிரம் குறையத் தொடங்கிவிடும். இரண்டு மாதங்களுக்குப் பிறகு 'மெயின்டனன்ஸ் டோஸ்' ஆக தினமும் ஒன்று சாப்பிட்டு வந்தாலே மூட்டுவலி குறைந்து போய்விடும்.

இந்த மாத்திரைகளால் பக்க விளைவுகள் உண்டா?

இந்த மாத்திரைகள் 100 சதவீதம் ஆயுர் வேதத் தயாரிப்பு என்பதால் பக்க விளைவுகள் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. ஆயுர்வேதம் என்பதால் நிவாரணம் கிடைக்க நீண்ட காலம் ஆகும் என்று நினைக்க வேண்டாம். ஏனெனில் நாங்கள் இதன் மூலப் பொருட்களை அப்படியே பயன்படுத்தாமல், மூலப் பொருட்களில் இருந்து 'எக்ஸ்ட்ராக்ட்' எடுத்துத்தான் பயன்படுத்துகிறோம். அதாவது 10 கிலோ மூலப் பொருட்களில் இருந்து ஒரு கிலோ எக்ஸ்ட்ராக்ட் மட்டுமே கிடைக்கும். இதனால் இந்த மாத்திரையின் செயல்திறன் மிகவும் அதிகம். அதனால்தான் எங்கள் விளம்பரங்களில் கூட 'ஆயுர்வேதம், திறனோ அதிவேகம்' என்ற வாசகத்தைப் பயன்படுத்துகிறோம்.

இதில் உட்கொள்ளும் மாத்திரைகள் மட்டும் இல்லாமல் மூட்டுகளில் தடவும் 'ஆர்தோக்யூர்' ஆயிலும் உள்ளது. எங்கள் நிறுவனத் தயாரிப்புகள் தமிழ்நாட்டில் உள்ள எல்லாப் பிரபல மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்கிறது. பல பிரபல மருத்துவர்களும் தங்கள் நோயாளிகளுக்கு மூட்டுவலிக்கான மருந்தாக, எங்களது 'ஆர்தோக்யூர்' மாத்திரைகளை சிபாரிசு செய்கிறார்கள்.

மேலும் இப்போது 'ஆர்தோக்யூர்' மாத்திரைகள் தென் இந்தியா முழுவதும் கிடைக்கும்.

காலம் காலமாக மூட்டு வலியால் அவதிப்பட்டு வந்தவர்கள் முகத்தில் இனி நிம்மதியைப் பார்க்கலாம்.



மேலும் விவரங்களுக்கு :

கியூர்வெல் ஃபார்மா,

சென்னை - 83. போன் : 24893013, 24711719

கிடைக்குமிடம் :

கர்நாடகா : 080-3526356, 9844152615
ஆந்திரா : 040-24755925, 24750585
கேரளா : 04926-208101
மும்பை : 022-27894441/2
புதுடெல்லி : 9891312008

ADVT.

நீங்கள் செவ்வாய், வெள்ளிக் கிழமைகளில் துர்காதேவிக்கு தீபம் ஏற்றி வணங்கி வாருங்கள். உங்களுக்கு சகல நன்மைகளும் உண்டாகும்.



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

இந்த மாதத்தில் திட்டமிட்டுச் செயல்படும் உங்கள் முயற்சிகள் யாவும் குரு பகவான் அருளால் வெற்றியடையும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவும், சகபணியாளர்களின் ஒத்துழைப்பும் குறையின்றி நல்ல முறையில் கிடைத்து வரும். தொழிலில் சிக்கல் எதுவும் இராமல் போதிய வருமானமும் கிடைத்து உற்சாகமூட்டும். அரசியல்வாதிகளின் நட்பு நன்மை தரும். வியாபாரத்தில் சிறப்பான முன்னேற்றம் காணப்படும். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளின் மூலம் உங்கள் பெருமையும், அந்தஸ்தும் உயரக் காண்பீர்கள். அரசியல்வாதிகள் மேலிடத்தாரின் விருப்பத்தை நிறைவேற்றும் வகையில் பணியாற்ற வேண்டியது அவசியம்.

குடும்பத்தில் குதூகலம் நிரம்பிக் காணப்படும். வீடு கட்டத் தொடங்கி இடையில் நிறுத்தி விட்டவர்கள் இப்போது மீண்டும் பணிகளைத் தொடங்க வாய்ப்புண்டு. திடீர்ப் பணவரவு சிலருக்கு உண்டாகக் கூடும். வழக்குகளில் சாதகமான தீர்ப்பு கிடைக்கப் பெறுவீர்கள். அரசு வழியில் அனுகூலங்கள் உண்டு. மகான்களின் தரிசனம், ஆசிகள் கிட்டும். பூர்வீகச் சொத்து சிலருக்குக் கிடைக்கக்கூடிய நிலை ஏற்படும். பெண்கள் கல் பதித்த நகைகளை வாங்கி அணிந்து மகிழும் வாய்ப்புண்டு.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் வில்வ தனங்களால் தட்சிணாமூர்த்தியை வழிபட்டு வருவதன் மூலம் உங்களுக்கு சகல நன்மைகளும் உண்டாகும்.

மகர ராசி :



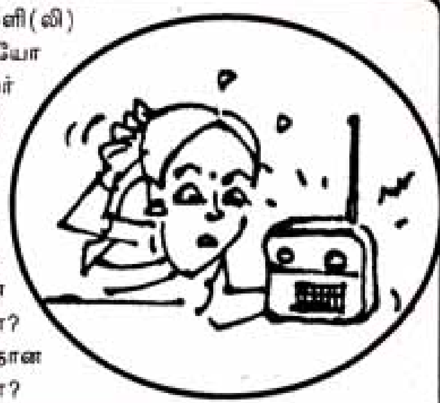
உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதத்தில் அநேக கிரகங்கள் அனுகூலமாக இல்லாததால் நன்மையும், தீமையும் கலந்த பலன்களை எதிர்பார்க்கலாம். முயற்சிகள் யாவும் தடங்கலுக்குப் பிறகே வெற்றி பெறும். உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் அதிருப்தியைத் தேடிக் கொள்ள நேரும். என்றாலும் உங்கள் அலுவலகப் பணிகளில் மிகவும் வேகமாகவும், ஒழுங்காகவும் செயல்பட்டு வருவது அவசியம். தொழிற்பிரிவினர் அரசு அதிகாரிகளால் சில நெருக்கடிகளைச் சந்திக்க நேரலாம். அரசியல்வாதிகளின் நடவடிக்கைகளில் பிடிவாதப் போக்கு முற்றிலும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

குடும்பத்தில் ஒற்றுமை நல்ல முறையில் உருவாகப் பெண்கள் சாமர்த்தியமாக நடந்து கொள்ள வேண்டும். வாகனங்களில் செல்லும் போது எச்சரிக்கை தேவை. கடன் தொல்லைகள் இருக்குமென்றாலும் கட்டுக் கடங்கியே இருக்கும். அரசு வழியில் எதிர்பார்த்த அனுகூலங்களைப் பெறுவதற்குத் தாமதமாகக்கூடும். கண் வலி சிலருக்கு ஏற்பட்டு சிறு சிகிச்சையின் பின் குணமாகும்.

நீங்கள் சங்கடஹர சதுர்த்தி நாளில் விநாயகப் பெருமானுக்கு அருகம்புல் சாத்துவதுடன், விநாயகப் பெருமானுக்குரிய அபிஷேகப் பொருள்களை வாங்கித் தந்து வணங்குங்கள். உங்கள் வாழ்வில் சகல நலங்

இப்போது டி.வி, ரேடியோக்களில் நேரடி ஒளி(லி) பரப்பு அதிகம். அண்மையில் ஒரு எப்.எம். ரேடியோவில் காதலர்களுக்கென ஒரு நிகழ்ச்சி. அதில் காதலர்கள் மட்டும் ஃபோன் செய்து தனது காதலி (அ) காதலனின் பெயர், அட்ரஸ் சொல்கின்றனர். ரேடியோவில் பேச வேண்டும் என்பதற்காக தவறாகச் சிலர் அப்பாவிப் பெண்களின் வாழ்க்கையில் விளையாடி விட்டால் என்ன செய்வது? தனக்கு வேண்டாத பெண்ணின் பெயர், விலாசம் ஆகியவற்றைச் சொன்னால் அது அவள் வாழ்க்கையை வீணாக்கி விடாதா? புது இடியா என்ற பெயரில் இது போன்ற ஆபத்தான நிகழ்ச்சிகளைத் தருபவர்கள் சற்றுச் சிந்திப்பார்களா?



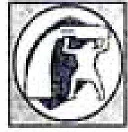
- கே. எஸ். கிருஷ்ணவேணி.

வெள்ளைப் பூசணிக்காயில் பொரியல் செய்து பாருங்கள், சூப்பராக இருக்கும். காய்களைக் கொஞ்சம் பெரிய துண்டங்களாக அரிந்து பழமாக வேகவைத்து எடுத்து வைத்துக் கொண்டு தேங்காய், மஞ்சள் பொடி, வேகவைத்த கடலைப் பருப்பு கலந்து கடுகு, பச்சை மிளகாய் தாளித்துச் செய்யும் பொரியல் கல்யாண வீட்டுப் பொரியல் மாதிரி பிரமாதமாக இருக்கும்.

- உஷா நாராயணன்.



களும் உண்டாகும்.



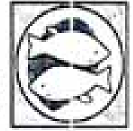
கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி, 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதத்தில் பெரும்பாலான நற்பலன்களை பெறக்கூடிய நீங்கள் ஓரிரு சிறு சங்கடங்களையும் சந்திக்க வேண்டியிருக்கும். உத்தியோகஸ்தர்கள் அலுவலக விஷயங்களில் உங்கள் விருப்பங்கள் நிறைவேறக் காண்பீர்கள். தொழிற்பிரிவினருக்கு வருமானம் திருப்திகரமாக இருந்து வரும். வியாபாரம் முன்னேற்றப் போக்கிலேயே காணப்படும் என்றாலும் அதிக அளவில் பொருள்களை இருப்பு வைக்காதீர்கள். கலைஞர்கள் தொடர்ந்து முயன்று வருவதன் மூலம் சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். மாணவமணிகள் மிகுந்த அக்கறையுடன் படிப்பில் கவனம் செலுத்தி வருவீர்கள்.

குடும்பத்தில் சுமுகமான சூழ்நிலை நிலவி வரும். பெண்களின் பெருமுயற்சியால் குழப்பங்கள் நிவர்த்தி செய்யப்படும் என்றாலும் உடல்நலத்தில் கவனம் செலுத்துவது அவசியம். உழைப்பும் அலைச்சலும் மிகுதியாயிருக்கும் என்பதால் அகால உறக்கம், அகால உணவு போன்றவை ஏற்படுமாயினும் ஓரளவு ஓய்வெடுத்துக் கொள்வது அவசியம். தருமப் பணிகளில் நாட்டம் உண்டாகும். ஆலய தரிசனம் செய்து வந்து மகிழ்ச்சியடைவீர்கள். எதிர்பாராத தனவரவுகள் சிலருக்கு உண்டாகும். வரவேண்டிய தொகைகள் தாமதமானாலும் உரிய தருணத்தில் வந்து சேரும்.

நீங்கள் வெள்ளிக்கிழமைகளில் லக்ஷ்மி குபேர பூஜை செய்து மகாலக்ஷ்மியை வழிபடுவதன் மூலம் உங்கள் வாழ்வில் வளமும் நலமும் பெருகும்.



மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

நான்காம் வீட்டில் சனி சஞ்சாரம் செய்கிறார் என்றாலும் இதர கிரகங்களின் அனுகூலத்தால் இந்த மாதத்தில் நீங்கள் எல்லாவற்றிலும் நிதானப் போக்கைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் சிக்கல்களைத் தவிர்த்து நிம்மதி காண முடியும். உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெறக் கடுமையாக உழைக்க வேண்டியிருக்கும். உங்கள் பணிகளில் மிகுந்த கவனம் தேவை. தொழிற்பிரிவினருக்கு உழைப்பிற்கேற்ற வருமானம் கிடைப்பது சிரமம். பொறுமையாக இருந்து வருவது நல்லது. மாதப் பிற்பகுதியில் முன்னேற்றம் ஏற்படும்.

குடும்பத்தில் கலகலப்பு மட்டுமல்லாமல் சலசலப்பும் இருந்து வரும். நிவர்த்தி செய்து நிம்மதியை ஏற்படுத்துவதில் பெண்கள் பெரும் பொறுப்பை ஏற்றுத் திறமையாகச் செயல்படுவீர்கள். மருத்துவச் செலவு தவிர்க்க இயலாததாக இருக்கும். குறிப்பாக முதியவர்களின் உடல்நலத்தில் அக்கறை செலுத்த நேரும். கடிதப் போக்குவரத்தின் மூலம் நல்ல தகவல் ஒன்றைப் பெறுவீர்கள். வழக்குகளில் சாதகமான தீர்ப்பு கிடைக்காதெனினும் பாதிப்பு நேராது.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேய ஸ்வாமிக்கு வெண்ணெயும், துளசி மாலையும் அணிவித்து வருவதன் மூலம் உங்களுக்குச் சகல சௌபாக்கியங்களும் உண்டாகும்.

அழகுக்கு

அமுதா, கன்னியாகுமரி.

கட்டான உடல் பெற ஆசை. மிகக் குண்டாக இருக்கும் நான் செய்யாத உடற்பயிற்சி இல்லை. நாளுக்கு நாள் எடை கூடுகிறதே தவிர குறையவில்லை. என்ன செய்வது?

பச்சைக் காய்கறிகள், காய்கறி சூப், காய்கறி சாலட், காலையில் ஆரஞ்சுப் பழம் அரை கப், உடற்பயிற்சி செய்தபின் சாப்பிடவும். காலையில் வெறும் வயிற்றில் அரை தம்ளர் எலுமிச்சை பழ ஜூஸ் வெந்நீரில் கலந்து சாப்பிடவும். நல்ல பலன் அளிக்கும். நிறைய நேரம் வேகமான நடைப்பயிற்சி (வாக்கிங்) செய்யவும். நிச்சயம் பலன் கிடைக்கும்.

ஹேமா லக்ஷ்மன்

(அழகு மற்றும் உணவுக் கலை நிபுணர்)

முனியம்மா பாண்டி, செஞ்சி கிராமம்.

பின்தங்கிய மாவட்டத்தில் உள்ளேன். முகம் பளிச்சென்று இருக்க எளிமையாக நானே செய்து கொள்வது போல் இரு குறிப்புகளைத் தருவீர்களா?

முகம் பளிச்சென்று ஆவதற்கு சந்தனத்தை, (சந்தனக் கல்லில்) அரைத்து பன்னீருடன் கடலை மாவையும் கலந்து முகத்தில் நன்கு பரவலாகப் பூசிக் கொள்ளவும். (குளுமையாகவும் இருக்கும்). நன்கு காய்ந்ததும் முகத்தை நன்கு தேய்த்துக் கழுவவும். முகம் பளிச்சென்று இருக்கும். வெள்ளரிக்காயை அரைத்து இதே போல முகத்தில் போட்டு பத்து நிமிடம் கழித்துக் கழுவவும். பிசுக்கு, அழுக்கு போய் முகம் பளீரென்று இருக்கும்.

அழகு செய்ய...

காருண்யா, நியூ பாம்பே.

நீங்கள் சொல்வது போல் கடந்த இரண்டு வருடங்களாக இயற்கை உணவுகளைத்தான் சாப்பிட்டு வருகிறேன். ஆனாலும் சருமம் பளபளப்பாக இருப்பதில்லை. வேறு என்ன செய்வது?

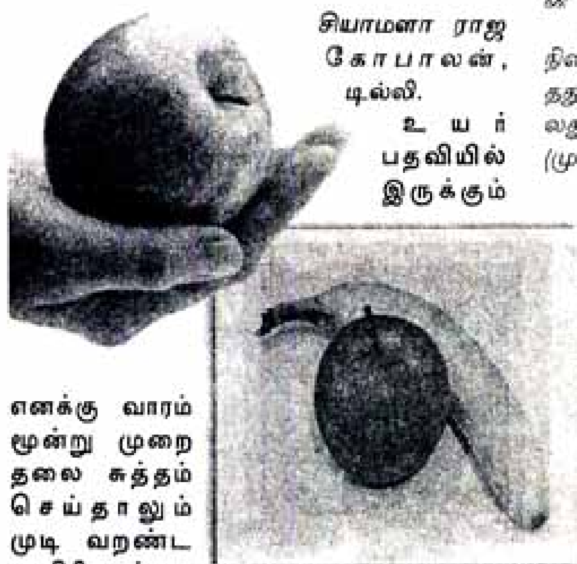
ஆரோக்கியமான சருமத்திற்கு ஆரோக்கியமான உணவு என்பது போதுமான உயிர்சத்துக்களும்

(விட்டமின்) தாதுக்களும் (மினரல்ஸ்) மற்றும் புரதங்களும் (புரோட்டீன்) செறிந்த உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். சருமப் பராமரிப்பு, தனி உணவில் கிடைப்பதில்லை. சமச்சீர் விகித உணவு முக்கியம்.

நிறமும், அழகும் சேர்வதற்கு உணவுப் பழக்கம் முக்கியபங்கு வகிக்கிறது. பசலைக் கீரை, முளைகட்டிய பச்சைப் பயறு உண வில் தவறாமல் சாப்பிடவும். அழகு நிலை யங்களில் மூலிகை மசாஜ் தலைமுடிக்கு செய்து கொள்வதால் உடல் உஷ்ணம் குறைந்து சருமம் பளபளப்பாக மாறும். சரு மத்தில் பிசுபிசுப்பு உள்ளவர்கள் மாதம் இருமுறை நீராவி பிடித்து சருமத்தை சுத்தப் படுத்தினால் முகம் பளபளப்பாக இருக்கும்.

சியாமளா ராஜ கோபாலன், டில்லி.

உயர் பதவியில் இருக்கும் எனக்கு வாரம் மூன்று முறை தலை சுத்தம் செய்தாலும் முடி வறண்ட மாதிரி உள்ளது எப்படி தலைமுடியை பராமரிப்பது?



உடல் வறட்சி காரணமாகவும் தலை முடி வறண்டு இருக்கும். ஐந்து மகா சக்திகள் உலகை ஆட்சி செய்து வருகின்றன. இவை களில் நீர் மிக முக்கியம் வாய்ந்தது. உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு நீர் மிக முக்கியம். தின மும் இரண்டு லிட்டர் தண்ணீர் பருக வேண்டும். உடல் உஷ்ணம் குறைந்தால் முடி வறட்சி ஏற்படாது.

முடி வறட்சி அடையாமல் இருக்க வாரம் இருமுறை மூலிகை எண்ணெய் மசாஜ் செய்யவும். முடியை அலசி நன்கு காயவைக்கவும். ஈரத்தன்மையுடன் இருந்தா லும் பிசுக்கு அழுக்கு சேர்ந்து முடியில் அரிப்பு ஏற்பட்டு பார்க்கவே முடி டல்லாக இருக்கும். நீர் மோர் சாப்பிடவும். சாதம் வடித்த கஞ்சியில் மோர் கலந்து தலையை அலசினால் முடி பளபளப்பாக இருக்கும்.

மாலா, காலேஜ் மாணவி.

ஃபேஷியல் மசாஜ் அவசியமா? வீட்டி லேயே செய்து கொள்ள முடியுமா? அழகு நிலையம் சென்றுதான் ஃபேஷியல் செய்ய வேண்டும் என்று என் தோழி சொல்கிறாள். விவரமான பதில் எழுதவும்.

வீட்டிலேயே ஃபேஷியல் செய்வதை விட அழகு நிலையங்களில் ஃபேஷியல் செய்வதே சிறந்தது. அழகு நிலையங்களில் அனுபவமிக்கவர்களிடம் ஃபேஷியல் செய் யும் போது அவர்களின் விரல்கள் செய்யும் அற்புதம் மிகச் சிறப்பாக இருக்கும். டென்ஷ னைக் குறைக்கவும், இறுக்கமுற்ற தசைகளை இலகுவாக்கவும் மசாஜ் உதவும்.

உங்கள் தோழி சொன்னது போல் அழகு நிலையங்களில் ஃபேஷியல் செய்வதே சிறந் தது. உங்கள் சருமத்திற்கு ஏற்ற க்ரீம் அல் லது மூலிகையிலான பேக் வீட்டிலேயே (முடியாதவர்கள்) போட்டுக் கொள்ளலாம்.

நர்மதா, கும்பகோணம்.

இரண்டு மாதத்தில் எனக்குத் திருமணம். எனக்கு அழகான பெரிய கண்கள். ஆனால் கண்களுக்குக் கீழே கருவளையம் உள்ளதால் வயதான தோற்றம் போல் எனக்குத் தோன்று கிறது. கண்களின் மேக்-அப் பற்றிக் கூறவும்.

அழகிய கண்களைப் பெற்றவர்கள் அதிருஷ்டசாலிகள். கண்களின் கரு வளையத்திற்கு சத்துக் குறைவே காரணம். பார்வைக் குறைபாடு உள் ளதா என்று கண் மருத்துவரை அணுகி பரிசோதித்துக் கொள்ளவும். உயர்தர மூலிகைகளைக் கொண்டு வஸ்தரகாயம் செய்து தயாரிக்கப்படும் மூலிகை 'பேக்' உபயோகித்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

கண்களில் மேக்-அப் என்பது ஐப்ரோ பென்சில், ஐஷேடோ, மற்றும் மஸ்கரா அவ் வளவே. கண்களைச் சுற்றிக் கவனமாக ஐப்ரோ பென்சில் மூலம் கோடுகள் போட வும். நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கின்ற ஐஷேடோ உங்கள் கண் நிறத்தை மேம்படுத்திக் காட்டு வதாக இருக்க வேண்டும். கண் இரைப்பை முடிகளை அடர்த்தியாகத் தோன்றச் செய்ய மஸ்காரா உபயோகிக்கவும். நிம்மதியான உறக்கம் கண்களுக்கு ஒளி தரும்.

இக்காலத்தில் நிறையப் பேருக்கு டயாபடிஸ் என்ற சர்க்கரை வியாதி சகஜமாகக் காணப்படுகிறது. இவர்கள் உணவுக் கட்டுப்பாட்டை கடைப்பிடிக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

சர்க்கரை வியாதி உள்ள ஒவ்வொருவரும் ஒருநாளைக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட கலோரி அளவு கொண்ட உணவினைச் சாப்பிட வேண்டுமென டயட்டீஷியன்கள் நிர்ணயித்துக் கொடுக்கிறார்கள். இந்தச் சரிவிகித உணவினை சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் மட்டுமல்லாது குடும்பத்திலுள்ள மற்றவர்களும் உண்பதால் ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழ ஏதுவாகிறது.

டயாபடீஸ் உள்ளவர்கள் சரிவிகித உணவைச் சாப்பிட்டால் மட்டும் போதாது. நேரம் தவறாமல் சாப்பிடுவது மிகவும் முக்கியம். இவர்கள் ஒரே சமயத்தில் நிறைய உணவைச் சாப்பிடாமல் இரண்டு, மூன்று மணிக்கொருதரம் காய்கறி சூப், மோர் போன்ற பானங்களைப் பருகுவதால் உடலுக்குத் தேவையான எனர்ஜி கிடைப்பதுடன் சர்க்கரையின் அளவும் அதிகமாகாமல் தடுக்கப்படுகிறது.

டயாபடீஸ் உள்ளவர்கள் தினமும் காலையில் எழுந்தவுடன் நிறைய சுத்தமான நீர் அருந்தும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் ஊறவைத்த வெந்தயத்தைத்

சர்க்கரையை

முளைகட்டிய கொள்ளு, வெந்தயக் கீரையுடன் வெங்காயத் தழை சேர்த்த பொரியல்

தேவையான பொருட்கள் :

சுத்தம் செய்யப்பட்ட வெந்தயக் கீரை (நறுக்கியது) - 1 கப்,
வெங்காயத் தழை (நறுக்கியது) - 1 கப்,
கொள்ளு - 50 கிராம்,
எண்ணெய் - ½ ஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் - 2,
இஞ்சி - 1 சிறு துண்டு,
பூண்டு - 3 பல்,
சீரகம், தனியா - ¼ ஸ்பூன்,
கொத்துமல்லித் தழை, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு,
வெங்காயம் (நறுக்கியது) - 1
எலுமிச்சைச் சாறு - ¼ ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.





செய்முறை :

சுத்தம் செய்து நறுக்கிய வெந்தயக் கீரை, வெங்காயத் தாள் ஆகியவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து சிறிதளவு உப்பைச் சேர்த்து நன்கு கலக்கி வைக்கவும். கொள்ளை முதல் நாள் இரவே ஊறப் போட்டு, ஒரு துணியில் கட்டித் தொங்க விட்டு முளை விடச் செய்யவும். வாணலியில் எண்ணெய்

தினமும் வெறும் வயிற்றில் இரண்டு ஸ்பூன் அளவு சாப்பிட்டு வர சர்க்கரை நோய் கட்டுப்பாட்டிற்குள் இருக்கும்.

மேலும் வேப்பிலைக் கொழுந்தை தினமும் சாப்பிட்டு வந்தாலும் ஆரம்ப நிலையிலுள்ள சர்க்கரை நோய் குணமாகும். இவர்கள் நார்ச்சத்து மிகுதியாக உள்ள வெண்டைக்காய், கீரை வகைகளை தினமும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அரிசிச் சோற்றிற்குப் பதிலாக கோதுமை, கம்பு, கேழ்வரகு ஆகிய தானியங்களை மாவாக அரைத்து வைத்துக் கொண்டு அவற்றில் ரொட்டி செய்து சாப்பிடலாம். இவர்கள் எண்ணெயைக் குறைவாகச் சேர்க்க வேண்டும்.

தினமும் காலையில் வேகமாக நடக்கும் நடைப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம். காலையில் நேரம் கிடைக்காதவர்கள் மாலையில் நடைப்பயிற்சியை செய்யலாம். சாப்பிட்டவுடன் உட்காரவோ, உடனே தூங்கவோ செல்லக் கூடாது. ஒரு பத்து நிமிடமாவது நடந்து விட்டுப் பிறகு தூங்கச் செல்லலாம் என்கிறார்கள் டாக்டர்கள். இவ்வாறு செய்வதால் உடலில் சர்க்கரை அதிகமாகும் அளவு குறைக்கப்படுகிறது என்கிறார்கள். இவர்களுக்காக டாக்டர்கள் பரிந்துரை செய்யும் ஒருசில உணவு வகைகளைப் பார்ப்போமா?

சாப்பாட்டினாலேயே வெல்லலாம்!

விடாமல் தனியா, சீரகம் இரண்டையும் வறுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு இத்துடன் இஞ்சி, பூண்டு, மிளகாய், கொத்துமல்லித் தழைச் சேர்த்து நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.



வாணலியில் எண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் அரைத்த விழுதைப் போட்டுக் கிளறவும், வெங்காயம், கறிவேப்பிலை சேர்த்து கறிவேப்பிலையும், வெங்காயமும் நன்றாக வதங்குமாறு செய்யவும். வெந்தயக் கீரை, வெங்காயத்தாள் இவற்றையும் சேர்க்கவும். முளைகட்டிய கொள்ளு, தேவையான உப்பும் சேர்த்து ஒரு தட்டைப் போட்டு மூடி, கேஸை சிறிய தாக்கி, நன்கு எல்லா பொருட்களும் வேகுமாறு செய்யவும். இறுதியாக அடுப்பை அணைத்து விட்டு எலுமிச்சைச் சாற்றைச் சேர்த்து நன்கு கிளறி பரிமாறவும்.



இது சப்பாத்தியுடன் தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிட ஏற்ற நார்ச்சத்து மிகுந்த பொரியலாகும். இதில் எனர்ஜி 125. 25 கலோரியும், 2.0 கி நார்ச்சத்தும், 6.82 கி புரோட்டீனும் உள்ளது. கார்போஹைட்ரேட் மிகக் குறைவாகவே உள்ளது.

முளைகட்டிய வெந்தய ஊறுகாய்

தேவையான பொருட்கள் :

முளைகட்டிய வெந்தயம் - 50 கிராம்,

இஞ்சி - 100 கிராம்,
புளி - 100 கிராம்,
மஞ்சள் பொடி - ½ ஸ்பூன்,
கடுகு - ½ ஸ்பூன்,
மிளகாய்ப் பொடி - 1 ஸ்பூன்,
பெருங்காயம் (பொடி) - ¼ ஸ்பூன்,
நல்லெண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

முதல் நாள் இரவு வெந்தயத்தை ஊற வைத்து, ஒரு துணியில் கட்டித் தொங்க விடவும். நன்றாக முளை விட்டதும் ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். புளியை ஊறவைத்து கெட்டியான சாறு எடுத்துக் கொள்ளவும். இஞ்சியைத் தோல் சீவி வட்ட வடிவ வில்லைகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். வாணலியை அடுப்பில் வைத்து நல்லெண்ணெயை விட்டுச் சூடானதும் கடுகைப் போட்டு வெடித்ததும் பெருங்காயப் பொடி, மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள், புளிச்சாறு சேர்க்கவும்.

ஓரிரு நிமிடங்கள் கொதித்த பிறகு நறுக்கிய இஞ்சி, முளைகட்டிய வெந்தயம், உப்பைச் சேர்த்து நன்கு கிளறி அடுப்பை அணைத்து விடவும். இந்த ஊறுகாயில் 520 கலோரி எனர்ஜியும், 16.50 கி புரோட்டீனும், 9.0 கி நார்ச்சத்தும், குறைந்த அளவே கார்போஹைட்ரேட்டும், கொழுப்புச் சத்தும் உள்ளது. ஒரு ஸ்பூன் ஊறுகாயில் 13 கலோரி உள்ளது. எனவே இந்த ஊறுகாய் சர்க்கரை வியாதிக்காரர்களுக்கான சிறந்த ஊறுகாயாகும்.

கருப்பு உளுந்து தோசை

தேவையான பொருட்கள் :

கருப்பு உளுந்து - 100 கிராம்,
பச்சை மிளகாய் - 3,
எண்ணெய் - 3 ஸ்பூன்,
உப்பு- தேவையான அளவு.

செய்முறை :

கருப்பு உளுந்தை நான்கு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பச்சை மிளகாய், உப்பு சேர்த்து, நன்றாக தோசை மாவு பதத்திற்கு அரைத்துக் கொள்ளவும். தோசைக் கல்லைச் சூடாக்கி தோசையாக வார்த்து, இருபுறமும் திருப்பிப் போட்டு எடுத்து தக்காளி சட்னியுடன் சூடாகப் பரிமாறவும். இந்த அளவு மாவில் 469 கலோரி எனர்ஜி உள்ளது. புரோட்டீன் 24 கிராமும், நார்ச்சத்து 4.1 கிராமும் உள்ளது.

சம்பா கோதுமைப் பாயசம்

தேவையான பொருட்கள் :
சம்பா ரவை - 100 கிராம்,
ஆடை எடுத்த பால் - 250 கிராம்,



கத்தரிக்காய், வெண்டைக்காய், உருளைக் கிழங்கு, கோவைக்காய் போன்ற காய்களை வதக்கல் கறி செய்யும் போது வாணலியில் முதலில் மொத்த எண்ணெயையும் நடுவில் கொட்டி விடாதீர்கள். கொஞ்சம் எண்ணெயை வாணலியின் மேல் பாகத்தில் இருந்து வட்டமாக ஊற்றினால் வாணலி முழுதும் எண்ணெய்ப் பசை ஒட்டிக் கொள்ளும். இப்போது தாளிப்பு செய்யுங்கள். உப்பைச் சேருங்கள். அதன் பின் பிடிப்பிடியாக காய்த் துண்டுகளைப் போட்டுப் புரட்டிக் கொண்டே வாருங்கள். மீதி எண்ணெயையும் இடையிடையே வட்டமாக ஊற்றிக் கொள்ளுங்கள். இதனால் எல்லா காய் மீதும் எண்ணெய் ஒரே சீராகப் பரவும். காய்களைச் சேர்க்கும் போதே மிளகாய்ப் பொடியும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சேர்த்துக் கொண்டு வரலாம். வழக்கத்தை விடக் குறைவான எண்ணெய் போதும்.

- விஜயலக்ஷ்மி ராமாமிர்தம்.

செயற்கை இனிப்பு மாத்திரை - 15
ஏலப்பொடி - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை :

கோதுமை ரவையை வெறும் வாணலியில் சிவக்க வறுக்கவும். நீரைக் கொதிக்க வைத்து அதில் ரவையைக் கொட்டி அடுப்பைச் சிறியதாக வைத்து ரவையை நன்றாக வேகவிடவும். வெந்த பிறகு பாலை விட்டுக் கிளறி அடுப்பிலிருந்து இறக்கி வைத்து செயற்கை இனிப்பு மாத்திரைகளைப் போட்டுக் கிளறவும். ஏலப்பொடியைச் சேர்த்துக் கலந்து, கிண்ணங்களில் பரிமாறவும். இந்தப் பாயசத்தில் 408 கலோரி எனர்ஜியும், 16.80 கி. புரோட்டீனும், 1.20 கி. நார்ச்சத்தும் உள்ளது.

முளைகட்டிய கொள்ளு, பச்சைப் பயறு தோசை

தேவையான பொருட்கள் :

கொள்ளு - 50 கிராம்,
முழு பச்சைப் பயறு - 50 கிராம்,
பச்சை மிளகாய் -3,
இஞ்சி - சிறு துண்டு,
சீரகம் - ¼ ஸ்பூன்,
வெங்காயத்தாள் - ½ கப்,
வெந்தயக் கீரை - ½ கப்,
கொத்துமல்லித் தழை - சிறிதளவு,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை :

கொள்ளையும், பச்சைப் பயறையும் இரவே நீரில் போட்டு ஊறவிடவும். பிறகு மறுநாள் அவற்றை ஒரு துணியில் கட்டி தொங்க விட்டு முளைகட்டச் செய்யவும். சீரகத்தை வெறும் வாணலியில் வறுத்துக் கொண்டு அத்துடன் இஞ்சி, மிளகாய், முளைகட்டிய கொள்ளு, பயறு சேர்த்து சிறிது நீர் விட்டு அடைமாவு பதத்தில் அரைத்துக் கொள்ளவும். வெங்காயத்தாளையும், வெந்தயக்கீரை, கொத்துமல்லித் தழையையும் சுத்தம் செய்து, பொடியாக நறுக்கி மாவில் கலந்து தோசையாக வார்க்கவும். சூடாகக் கறிவேப்பிலை சட்னியுடன் பரிமாறவும்.

— லலிதா ராமன்



நீரிழிவு நோயா? - கவலை வேண்டாம்!

திடீரென்று ஒருவருக்கு நீரிழிவு நோய் என பரிசோதனையில் தெரிய வந்து விட்டால் அவர் எவ்வளவு சிந்தனையில் ஆழ்நது விடுவார்? ஐயோ, நம் கண்ணுக்கு அல்லது சிறுநீரகத்துக்கு ஏதாவது பழுது வந்து விடுமோ? 'ஹார்ட் அட்டாக்' வர வாய்ப்பு இருக்குமோ எனக் கவலைப்பட ஆரம்பித்து விடுவார்கள்.

நீரிழிவு நோய் வந்ததால் இறப்பவர்கள் மிகக் குறைவு. நோயைக் கட்டுப்படுத்தாமல் இறப்பவர்கள்தான் அதிகம்... நீரிழிவு நோய் இருப்பவர்கள் டாக்டர் ஆலோசனைப்படி, மருந்து உணவு முறைகளைக் கடைப்பிடித்தாலும், சில யோகாசனங்கள், உடற்பயிற்சி செய்து வந்தாலும் போதும். நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படும்.

உதாரணமாக 35 வயதைத் தாண்டிய 'பாகிஸ்தான்' வேகப் பந்து வீச்சாளர் 'வாசிம் அக்ரம்'க்கு தன் இருபதாவது வயதிலேயே நீரிழிவு நோய் இருப்பது கண்டுபிடிக்கப் பட்டது. இருப்பினும், அவர் ஒருநாள் சர்வ தேசப் போட்டியிலும், 'டெஸ்ட்' போட்டியிலும் விளையாடி 500, 400 என்ற கணக்கில் விக்கெட்டுகளை வீழ்த்தி உலக சாதனை படைத்துள்ளார். குஜராத்தில் ஒரு பெண் நீரிழிவு நோயுடன் 92 வயது வரை வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்.

- ஆர். பாண்டுரங்கன்.

சந்தனத்தை அரைத்து வழுவழுவென்று பூசியிருந்தது போல் அவளின் நிறம். முகத்தில் இனம் தெரியாத புன்னகைச் சிதறல். பளிச்சென்று அதே சமயத்தில் குத்தீட்டி போன்ற கண்கள். எங்கிருந்து பார்த்தாலும் அடையாளம் காணக்கூடிய உயர்ந்த உயரம். அவளைப் பார்த்துக் கொண்டே இருக்கலாம் போல் தோன்றியது எனக்கு. அழகை ரசிப்பதற்கு வயது ஏது? எனக்கு ஐம்பதைத் தொடும் வயதாய் இருந்தாலும் என்னையும் ரசிக்க வைத்தது அவளின் தோற்றம்.

எங்கள் இன்ஜீனியரிங் கல்லூரியின் ரிசப்ஷன் ஹால் சற்று விசாலமானது. அவள் வந்து அமர்ந்திருந்த சோபாவின் அருகில் ஒரு குரோட்டன்ஸ் தொட்டி மேல் நாட்டு வகை, அதன் இரு புறங்களிலும் சிறிய டீப்பாய்கள்; அவள் அமர்ந்திருந்த சோபாவின் நேர் எதிரில் என் டேபிள், எனக்கு அருகில் மற்றொரு அலுவலரின் டேபிள், இன்னும் சற்றுத் தள்ளி கம்ப்யூட்டர் ஆபரேட்டரின் டேபிள்.



எனக்குப் புரியவில்லை. யார் இவள்? வந்தாள், அமர்ந்தாள். இத்தனை பேர் இருந்தும் யாரையும் எதையும் கேட்கவில்லை. எல்லோரும் அவளைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தோமே தவிர அவள் யாரையும் பார்க்கவும் இல்லை. கையில் உள்ள வாட்ச்சை மட்டும் மாறி மாறிப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். எங்களுக்கு, "யாரைப் பார்க்க வந்தீர்கள்" என்று கேட்கத் தோன்றியது. ஆனால் நா எழவில்லை. காரணம் புரியவில்லை. அவள் வந்து உட்கார்ந்திருந்த பத்து நிமிடம்



கண்டதேவி முத்துவேலர்

கழித்து இன்டர்காம் பிரின்ஸிபல் ரூமிலிருந்து.

அட்டெண்டர் எடுத்தார். "சரி சார்" என்று போனை வைத்து விட்டு, அவள் அருகில் வந்து, "மேடம், உங்களை பிரின்ஸிபல் வரச் சொல்றார்" என்றார். எழுந்தது அந்தத் தங்கச் சிலை, பிரின்ஸிபல் ரூமின் உள்ளே நுழைந்தது.

அரைமணி நேரம் கழித்து எனக்கு அழைப்பு, உள்ளே சென்றேன்.

"சார்..."

"ஓ.எஸ். சார், (ஆபீஸ் சூப்பிரண்டை ஓ எஸ் என்று சுருக்கி) இவங்கதான் நம்ம கல்லூரியின் வைஸ் பிரின்ஸிபல், எம்.ஏ. முடிச்சு இருக்காங்க. டாக்டரேட் பண்ணிக்கிட்டு இருக்காங்க. பெயர் விமலா. நம்ம காலேஜ் சேர்மனோட மருமகள். அதாவது நம்ம சேர்மன் பையன் ஸ்டேட்ஸ்ல இருக்கார்ல, அவரோட வூட்பி, ஆனா இது உங்களுக்கும் எனக்கும் தவிர இங்க வேற யாருக்கும் தெரியக் கூடாது!"

"வணக்கம் மேடம்" வணங்கினேன். மனசுக்குள் ஆராதித்துப் பார்த்த அந்த அழகு நொடியில் மனதை விட்டு மறைந்து ஒரு பெரிய மரியாதையை என் மனது ஏற்றுக் கொண்டது. மனிதனின் மனதுக்கு தான் எத்தனை வேஷம் போடத் தெரிகிறது.

"அப்புறம் இன்னொரு விஷயம் மிஸ்டர் ஓ.எஸ். இவங்களுக்கு எல்லாவித உதவியும் செஞ்சு அட்மினிஸ்ட்ரேஷன் பத்தி படிப்படியா இன்னும் ஆறு மாதத்துக்குள்ள நீங்க தான் புரிய வச்சிடணும். எம்.ஏ. முடிச்ச கையோட ஜாயின் பண்றாங்க. எனக்கும் வயசாயிடுச்சு. எனக்கு அப்புறம் இவங்க தான் நம்ம காலேஜ் பிரின்ஸ்பல்."

பிரின்ஸிபால் பேசி முடியும் வரை காத்திருந்த விமலா மேடம் (இனி மேடம் தானே) என்னைப் பார்த்து, "சார் உங்க

அவதாரம்

நேம்?" என்றார்.

அடடா குரல் கூட இவ்வளவு இனிமையா. ஒரு நிமிடம் தடுமாறிய நான், "சபேசன், பி.காம். மேடம்" என்றேன்.

பதிலுக்கு ஒரு புன்னகை.

என் மனசு ஜில்லிட்டுப் போனது.

பத்து நாள் கழிந்திருந்தது.

வைஸ்பிரின்ஸிபலை பார்ப்பதோடு சரி. ஒரு வார்த்தை கூட நான் பேசியதில்லை. வைஸ்பிரின்ஸிபாலிடம் இருந்து எனக்கு அழைப்பும் இல்லை. ஆனால் இன்று வைஸ்பிரின்ஸிபாலிடம் இருந்து அழைப்பு வந்தது. சென்றேன்.

"உள்ளே வாங்க சபேசன் சார்."

உள்ளே சென்றேன். நின்றேன்.

"உட்காருங்க சார்"

உட்கார்ந்தேன்.

"உங்களைப் பத்தி எனக்கு நல்லாத் தெரியும் சபேசன் சார். பெரிய குடும்பஸ்தர் மூணு பொண்ணுங்க. மொதல் பொண்ணு பட்டதாரி. ஆனா வீட்டுல சும்மா இருக்கு. ரெண்டாவது பொண்ணு கம்ப்யூட்டர்ல டிப்ளமா. அதுவும் வீட்டுல சும்மா இருக்கு. மூணாவது பொண்ணு படிக்குது.

இங்க வாங்குற ஆறாயிரம் ரூபால வீட்டு வாடகை போக மீதி நாலாயிரம் ரூபா மளிகை, பால் இதுக்கே பத்தாது. அதனால வேற வழில வருமானம் இருந்தாத்தான் குடும்பத்தை ஓட்டலாம். அதுக்கு நல்ல வழிகள் நிறைய இருக்கு.

இங்க படிப்பை முடிச்சுட்டுப் போற மாணவர்கிட்ட நாம சுரண்டுறது நல்லாவா இருக்கு? சர்ட்டிபிகேட் இருந்தாத்தான் அவங்களுக்கு அடுத்த வாழ்க்கை தொடரும். அந்த சர்டிபிகேட்டை மறைச்சு வைச்சுக்கிட்டு நூறு தா இருநூறு தான்னு கேட்டு அங்க வாங்கியாறனும், இல்ல வரும் போது மிஸ்ஸாயிடுச்சு தேடி எடுத்துத் தாரேன் அப்படின்னு சொல்லி அலைய விட்டு... இதெல்லாம் நல்லாவா இருக்கு..."

எனக்குப் பேச வரவில்லை. அதிர்ச்சி மேல் அதிர்ச்சி அத்தனையும் உண்மை. வந்த பத்து நாள்ல எப்படி? தலையைக் குனிந்தேன். என் கண்களில் நீர் முட்டியது.

மேடம் தொடர்ந்தார்கள். "அதனால..." அவர்கள் ஒரு நிமிடம் மௌனிக்க என் மனம் திகிலடைந்தது. முகம் வெளிறியது. தொடர்ந்தார்கள்.

"பயப்படாதீங்க சபேசன். உங்களுடைய நியாயமான தேவைகளுக்குத்தான் தப்பு செஞ்சீங்க. உங்க தேவையை நானே நிரப்பிடுறேன். அடுத்த மாதத்திலிருந்து மாசம் எட்டாயிரம் உங்க சம்பளம். அப்புறம் உங்க மூத்த மகளுக்கு நம்ம ஸ்டேஷனரி ஸ்டோர்ல மாசம் இரண்டாயிரம் சம்பளத்துல வேலை, உங்க ரெண்டாவது மகளுக்கு மாசம் ஆயிரத்து ஐநூறு சம்பளத்துல நம்ம கம்ப்யூட்டர் லாப்ல வேலை."

"என்னையை மன்னிச்சுடுங்க மேடம்" சீட்டை விட்டு எழுந்தவன் தடாலென்று அவர்களின் காலில் விழுந்தேன்.

"ப்ளீஸ் சார் எழுந்திரிங்க..."

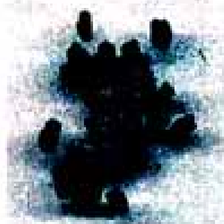
கலங்கிய கண்களுடன் எழுந்தேன்.

"இத பாருங்க சபேசன். நீங்க மாத்திரம் இல்ல, இங்க இருக்கிற எல்லா ஸ்டாப்புகளும் நல்லா இருந்தாத்தான் இந்த காலேஜ் நல்லா நடக்க முடியும். நான் நிம்மதியா காலேஜை நடத்த முடியும். அதனால என்னால உங்க எல்லோருக்கும் என்ன செய்ய முடியுமோ அதை செய்யறேன். அதே மாதிரி நீங்கள்ளாமும் உண்மையா இருக்கணும். இந்தச் சலுகை எல்லாம் நல்ல ஊழியர்களுக்கு மட்டும்தான். வேலையும் செய்யாம தப்பும் நெறைய பண்ணுறவங்களுக்கு வேற வேலை தேடிக்கச் சொல்லி அனுப்பிடுவேன். சரி சபேசன் நீங்க போகலாம்."

தடுமாற்றத்துடன் திரும்பினேன்.

இவங்க அழகையா ரசித்தேன், மூணு பொண்ணுக்கு தகப்பனாயிருந்தும்.

வரும் போது அழகு தேவதையாய் தோன்றிய மேடம், இன்று கையெடுத்துக் கும்பிடும் தெய்வமாய், அவதாரம் எடுத்தது போல் தோன்றியது எனக்கு.



உளுந்து ½ கப், அரிசி ¼ கப் சிறிது வெந்தயம் இவைகளை ஊற வைத்து அரைத்து 4 கப் கேழ்வரகு மாவுடன் கலந்து, மறுநாள் காலை தோசை வார்க்கலாம். சத்தான, சுவையான தோசை ரெடி. இதற்கு வெங்காயச் சட்னி அருமையாக இருக்கும்.

- ச. ரஞ்சனி சங்கரன்.



நாய் குரைத்தால் அன்பா?

வி. ஜெயா

மாதவனுக்கு மனைவி மேல் கோபம். அந்தக் கோபத்தில் எதையெல்லாமோ நினைத்து கத்திக் கொண்டிருந்தான்.

"ப்ருடஸ் எவ்வளவு பொஸஸிவ் ஆக இருக்கிறது என்று எவ்வளவு பெருமையாக உன் சிநேகிதிகளிடமெல்லாம் சொல்லிக் கொள்கிறாய். ஆனால் நான் பொஸஸிவ்வாக இருப்பதை மட்டும் ஏதோ கெட்ட குணம் போல குறை சொல்கிறாயே?"

"அன்னிக்கி எங்கள் ஆபீஸ் பார்ட்டியில் அந்த பர்சேஸ் மானேஜர் கோபால், நன்றாகக் குடித்து விட்டு உன்னிடம் வந்து ஜொள்ளு விடுகிறான். 'எப்படிடா உன் வொய்ஃப் இவ்வளவு இளமையாக இருக்கிறாள்' என்று கேட்கிறான். நீயானால் சிரித்துக் கொண்டு நிற்கிறாய். எனக்கு எவ்வளவு எரிச்சலாக வந்தது தெரியுமா? உன் மேல் வந்த கோபத்தை அடக்கவே முடியவில்லை. பார்ட்டி முடிந்து வீட்டுக்கு வரும் போது அதைப் பற்றிக் கேட்டால் நீங்கள் ரொம்ப பொஸஸிவ், உங்களுக்குப் பொறாமை என்கிறாய். நீ அந்த இடத்தை விட்டு நகர்ந்திருக்க வேண்டாமா? என் வொய்ஃப்கிட்ட வந்து ஒருவன் வழிந்தால் எனக்குப் பிடிக்காது என்று உனக்குத் தெரியாதா?"

'ப்ருடஸுக்கு வெளி மனிதர்கள் உன்னிடம் பேசினால் பிடிக்காது. நீ கேட்டை விட்டு வெளியே போகும்

பொழுது தெருவில் வேறு யாராவது போனால் கூட குரைத்துத் தீர்த்துவிடும், அப்படி உன்னைக் கவனித்துக் கொள்ளும்' என்று மட்டும் பெருமையாகச் சொல்லிக் கொள்கிறாயே, அது உங்க அப்பா வீட்டு நாய் என்பதாலா?''

நல்லவேளை, சுமதி பொறுமைசாலி. சொல்வதை முழுமையாகக் கேட்டு விட்டுத்தான் பதிலே சொல்வாள்.

"நீங்கள் சொன்ன பிறகுதான் உங்களின் நடத்தைக்கும், ப்ரூடஸின் நடத்தைக்கும் ஏதோ ஒற்றுமை இருக்கிறது என்று புரிகிறது. ஆனால் ஒன்று விரும்பப்படாததாகவும், ஏற்றுக் கொள்ள முடியாததாகவும், மற்றது அன்பின் வெளிப்பாடாகவும், உள்ளத்தைத் தொடும்படியாகவும் இருக்கிறது. எனக்கே இப்பொழுதுதான் அந்த உண்மை புலப்பட்டது. ப்ரூடஸ் என்னைப் பார்த்துக் கொள்ளும்விதத்தில், வேறு யார் என்னருகில் வந்தாலும் அவர்களைப் பார்த்துக் குரைக்கும் இவள் என்னுடையவள் என்று உரிமை கொண்டாடி என்னிடம் வாலாட்டி அன்பு காட்டும்.

ஆனால், நீங்கள் மற்றவர்கள் என்னிடம் தவறான நடத்தை பண்ணினார்கள் என்று தோன்றினாலும், அப்பொழுது அவர்களிடம் சிரித்துப் பேசிவிட்டு, வீட்டிற்கு வந்து நீ ஏன் என் எதிர்பார்ப்பின்படி உன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளவில்லை' என்று என்னிடமே கோபித்துக் கொள்கிறீர்கள். நான் தவறாக நடந்து கொண்டு விட்டதாகப் பழிசுமத்துகிறீர்கள்.

அடுத்த முறை யாராவது என்னிடம் தவறாக நடந்து கொள்கிறார்கள் என்று உங்களுக்குத் தோன்றினால் உடனேயே நீங்கள் அதைத் தெரிவித்து அவரை அங்கிருந்து விலகச் செய்து விட்டால் நிச்சயமாக உங்கள் அன்பில் எனக்கு நம்பிக்கை ஏற்படும். நீங்கள் என்னைக் கவனித்துக் கொள்வீர்கள் என்று நான் தைரியமாக நடமாடலாம்.''

கணவன் யோசிக்க ஆரம்பித்தான்.

பயமெல்லாம் போச்சு!

போன்ல யாராவது இங்கிலீஷ்ல பேச ஆரம்பிச்சா பயம்.

என் குழந்தைகள் படிக்கிற ஸ்கூலுக்குப் போயி டீச்சர்களிடம் பேச பயம்.

என் ஹஸ்பன்ட் கூட பார்ட்டிக்கு போக பயம். ஏன்னா அங்கே நிறைய பேர் இங்கிலீஷ்ல பேசுவாங்களே!

இப்படி எதுக்கெடுத்தாலும் பயந்துக்கிட்டிருந்த நான் இப்போ தங்கு தடையில்லாம தைரியமா இங்கிலீஷ்ல பேசறேன்னா அதுக்கு காரணம் **விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட்**தான்.

ஆமாம். அவங்களோட **ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸ்** பாடங்களை வீட்டிலிருந்துகிட்டே ஓய்வு நேரத்தில் படிச்சு பிராக்டிஸ் பண்ண ஆரம்பிச்சேன். இப்போ எந்தச் சூழ்நிலையா இருந்தாலும் துளிக்கூட பயமில்லாம சர்வ சாதாரணமா இங்கிலீஷ்ல பேச முடியுது. நீங்களும் ட்ரை பண்ணிப் பாருங்க. நான் சொல்றது உண்மை தான்னு நிச்சயம் சொல்வீங்க.

- Mrs ஷீலா சங்கர்

கீழே உள்ள கூப்பனைப் பூர்த்தி செய்து இன்றே அனுப்புங்கள். பாடங்கள் **V.P.P.** மூலம் உங்களது வீடுதேடி வந்துவிடும். தபால்காரரிடம் பணத்தைச் செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். பாடங்களைப் படித்து பிராக்டிஸ் செய்து மடமடவென இங்கிலீஷில் பேச ஆரம்பியுங்கள்.

இனிமே இங்கிலீஷ்ல தான் பேச்சு!



பயிற்சி விவரம்:

இங்கிலீஷ் வார்த்தைகளை ஓரளவு எழுத படிக்கத் தெரிந்தவர்கள் **ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில்** சேர்ந்து மிகச் சரளமாக இங்கிலீஷில் பேசப் பயிற்சி பெறலாம்.

இலக்கணம் மற்றும் உரையாடல் பயிற்சிப் பாடங்கள் அடங்கிய இக்கோர்ஸின் கட்டணம் **ரூ. 395/-** மட்டுமே.

அடிப்படையிலிருந்தும் ஆரம்பிக்கலாம்

இங்கிலீஷ் வார்த்தைகளை எழுத படிக்க இயலாதவர்கள் அடிப்படையிலிருந்து ஆரம்பித்து சரளமாக இங்கிலீஷ் பேசப் பயிற்சி பெறலாம்.

அடிப்படை மற்றும் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸின் கட்டணம் **ரூ. 525/-** மட்டுமே.

இதோ கூப்பன்

☐ நான் விவேகானந்தாவின் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர விரும்புகிறேன். பாடங்களை V.P.P.யில் அனுப்புங்கள். ரூ. **395/-** செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்கிறேன்.

☐ நான் அடிப்படை (Basic) மற்றும் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர விரும்புகிறேன். பாடங்களை V.P.P.யில் அனுப்புங்கள். ரூ. **525/-** செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்கிறேன்.

(தேவையான கட்டத்தில் ☑ குறியிடுங்கள்)

பெயர் : ....

முகவரி : ....

....

....பின்கோடு..

விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட்

9, மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.

BMR 11/TAM/03/NAGA

கூப்பனை 15 நாட்களுக்குள் அனுப்பிப் பாடங்களுடன் 416 பக்கங்கள் கொண்ட இங்கிலீஷ் - தமிழ் டிக்ஷனரி ஒன்றினைப் பரிசாகப் பெறுங்கள்.



ஆரோக்கியம்

இந்த உலகத்தில் உள்ள எல்லாமே ஒரு 'சக்தி'யில் இருந்து வந்தவைதான். வெவ்வேறு வடிவங்களாக மாறினாலும் கடைசியில் முடிவது சக்தியாகத்தான். மெய்ஞ்ஞானத்திலும் விஞ்ஞானத்திலும் இது ஒப்புக் கொள்ளப்பட்ட ஒன்று.

விஞ்ஞானத்தில் இந்த 'சக்தி'யை ஆங்கிலத்தில் 'எனர்ஜி' என்று கூறுகின்றனர். மெய்ஞ்ஞானத்தில் நாம் 'சக்தியை' கடவுளாக வழிபடுகிறோம். அவ்வளவுதான்.

இயற்கையில் எல்லாமே ஒரு 'சுழற்சி'யில் தான் அடங்கும். உதாரணத்திற்கு சூரிய ஒளி, காற்று, மண், தண்ணீர் எல்லாமே இருந்தால்தான் விதை விதைக்கப்பட்டு முளைத்து நமக்குத் தேவையான காய், கனி, இலை, பூ எல்லாமே பெற இயலும். இந்தச் செடி, கொடிகளைச் சார்ந்துதான் மனித இனம், விலங்கினம், அவ்வளவு ஏன் உயிர் வாழ் பிராணிகள் அனைத்தும் இயங்க இயலும்.

இந்த உயிர்வாழ் பிராணிகளின் கழிவு தான் செடிகளுக்கு ஆகாரம். இப்படி எல்லாமே ஓர் சுழற்சியாகவே உள்ளது. மனிதர்களாகிய நாம் இந்த இயற்கை நியதியை விட்டு அதிகமாக விஞ்ஞானம் என்ற பெயரில் விலகுவதுதான் நாம் சந்திக்கும் எல்லாப் பிரச்னைகளுக்கும் காரணம். நமது பிரச்னைகளுக்கு நாமே காரணமாக இருந்து கொண்டு மழை பொழிவதில்லை என்று இயற்கையை நிந்திப்பதால் என்ன பயன்?

அதே போலத்தான் ஆரோக்கியமும். நமது ஆரோக்கியம் நமது கைகளில். வெறும் உணவினால் மட்டும் ஆரோக்கியம் அமைவதில்லை. சரியான உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி, மனக்கட்டுப்பாடு எல்லாமே இருந்தால்தான் நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்க இயலும். 'ஆரோக்கியமே அஷ்ட ஐஸ்வர்யம்'' என்பார்கள். பணம், வீடு, பங்களா, கார், இருந்து பயன் என்ன? தினமும் 20 மாத்திரைகள் விழுங்கி நடக்க முடியாமல், சம்பாதித்ததை எல்லாம் அனுபவிக்க இயலாமல் எல்லாரையும் நொந்து கொண்டு வாழ்க்கை நடத்துபவர்கள் எவ்வளவு பேர்?

நான் கூறிய மூன்று விஷயங்களில் உடற்பயிற்சி என்பது அவரவர் வயதிற்குத் தகுந்தபடி அமைத்துக் கொள்ளலாம். தனியாக உடற்பயிற்சி செய்ய இயலாவிட்டால் வேக நடை போன்றவை நல்லது. மனப்பயிற்சி என்பது 'யோகா', 'தியானம்' என்று உட்கார வேண்டும் என்பதில்லை. மனதை ஒரு 'கோவில்' போலச் சுத்தமாகவும், எல்லோருக்கும் நல்லதையே நினைக்கும் நிலையிலும் வைத்திருந்தால் ஆரோக்கியம் மட்டுமின்றி அந்த 'சக்தி'யே அங்கு பிரவேசித்து இருப்பாள்.

மெய்ஞ்ஞானப்படி பார்த்தால் நல்ல நினைவுகள் இருந்தால் நமது உடலைச் சுற்றி இருக்கும் அலைகள் நல்ல நிலையில் இருக்கும். அந்த அலைகள் அதைப் போலவே இருக்கும் அலைகளை ஈர்க்கும். எனவே







எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்

அமைவதெல்லாம்...!

நல்ல எண்ணங்களால் நல்லதே நடக்கும்.

விஞ்ஞானப்படி பார்த்தால் டென்ஷன், மனக்குழப்பம் எல்லாம் இருந்தால் நமது உடலினுள் உள்ள 'அகச் சுரப்பிகள்' சரியாக வேலை செய்யாது. அதனால் பலப்பல வியாதிகள் - சர்க்கரை வியாதி முதல் இதய நோய் வரை பலதும் தலைகாட்டும்.

அடுத்ததாக 'உணவுக் கட்டுப்பாடு'. நாம் ஆரோக்கியமாக உயிர் வாழத்தான் உண்கிறோம். அதைச் சரியாகத் தேர்ந்தெடுத்து, ருசியுடன் சமைத்து உண்ணும் போது பல விதமான வியாதிகள் நம்மை அண்டாமல் உடலில் செல்களுக்கு எதிர்ப்புச் சக்தியைத் தரும்.



இதன்படி பார்த்தால் பலரும் 'சரிவிகித சத்துணவு' பற்றிக் கூறுகிறார்கள், படித்திருப்பீர்கள். ஒரு குடும்பத்தை நிர்வகிக்கும் 'பெண்' இதைப் பற்றிய ஒரு தெளிவான அறிவுடன் இருந்தால் அதன்படி உணவு முறையை மாற்றத் தொடங்கி விட்டால் அக் குடும்பமே ஆரோக்கியமாக இருக்க இயலும்.

அது சரி. 'சரிவிகித சத்துணவு' என்றால் என்ன? நாம் உண்ணும் உணவு ஒவ்வொன்றிலும் ஒவ்வொரு வகையான சத்து உள்ளது. இதைப் புரதம், மாவுச்சத்து, கொழுப்புச் சத்து உள்ள உணவுகள் என்றும் வைட்டமின்கள், மினரல்கள் உள்ள உணவுகள் என்று பிரிக்கின்றனர். இதில் புரதச் சத்தானது உடல் வளர்ச்சிக்கும், மாவுச்சத்தானது 'சக்தி'யைத் தருவதற்கும், கொழுப்புச்சத்தானது ஒரு சில வேலைகள் நமது உடலினுள் நன்றாக நடைபெறவும் உதவும் (இவை எல்லாவற்றில் இருந்தும் சக்தியைப் பெற இயலும்). உயிர்ச் சத்துக்களான வைட்டமின்களும், தாதுக்களும்



எல்லா அவயங்களும் சரிவர வேலை செய்யும்படி சீரிய பணிபுரிகிறது. இந்த உணவுகளை, எந்த அளவு நாம் எடுத்துக் கொண்டால் ஆரோக்கியமாக வாழ இயலும் என்பதை உணவுப் பரிந்துரையாளர்கள் சொல்லி இருப்பதன்படி தேர்ந்தெடுத்து, ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு உணவு வேண்டும் என்று கணக்கிட்டு உண்ணும் போது அது 'சரிவிகித சத்துணவாக' அமைகிறது.

ஒரு கட்டடம் கட்டும் போது அடித்தளம் உறுதியாக அமைந்தால் அக் கட்டடமும் மிக உறுதியாக அமைகிறது. அதைப் போல ஒரு தாயின் வயிற்றினுள் 'கரு' உருவாவதற்கு முன்பே 'கர்ப்பப்பை' வலுவாக இருக்க வேண்டும். கிட்டத்தட்ட '280 நாட்கள்' அந்தப் பையினுள் வளர்ச்சி அடையும் அக் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்திற்குத் தேவையான உணவு தாயின் மூலமாகவே பெறப்படுகிறது. அதனால் அந்தத் தாய் ஆரோக்கியமான உணவு உண்டால் மட்டுமே அந்தத் தாயும், சேயும் நலமாக இருக்க இயலும்.

உணவினால் உண்டாகும் தாய் - சேய் நலம்

தாயானவள் சரியான உணவு உட்கொள்ளாவிடில் குறைவான சத்துக்கள் உட்கிரகிக்கப்படுகின்றன.

தெரிந்து கொள்ள :

திரவ உணவை மில்லி லிட்டர் அல்லது லிட்டர் என்ற அளவில் அளக்கிறோம். திட உணவை கிராம், கிலோ கிராம் என்று அளக்கிறோம். அதைப் போல சக்தியை அளவிடும் அலகிற்கு 'கலோரிகள்' என்று கூறுவர். இப்போது உலக அளவில் ஜூல்ஸ் என்று கூறும் இதே சக்தியை அளக்கும் அலகானது 1 கலோரி = 4.2 ஜூல்ஸ் எனப்படும்.

தாயிடம் சத்துக் குறைவு

↓

சத்துக்குறைவான இரத்தம்

↓

பற்றாக்குறையான சத்துக்கள் கருவை அடைதல்

↓

வளர்ச்சி குன்றிய கரு

↓

அதனால் குறைவான சத்துக்கள் உட்கிரகிக்கப்படும்.

↓

வளர்ச்சிக் குறைவான குழந்தை

அடுத்ததாக கருவுற்ற பெண்ணிடம் பலரும் கூறுவது, இரண்டு நபருக்கான உணவை உட்கொள்ள வேண்டும் என்பதே. அது அப்படி அல்ல. எந்தெந்த சத்துக்கள் அதிகம் தேவையோ அதைச் சரியானபடி தேர்ந்தெடுத்து உண்பதே அவசியம். சரிவிகித சத்துணவாக அது அமைய வேண்டும் என்பதே முக்கியம்.

- ஒரே தடவையில் சாப்பிட முடியாவிட்டால் அளவு குறைத்து சரியான இடைவெளியில் அதிகத் தடவைகள் சாப்பிடலாம். (மூன்று வேளைக்குப் பதில் ஐந்து வேளை)
- அவசர அவசரமாக விழுங்காமல் மெதுவாக மென்று சாப்பிட வேண்டும்.
- பால், பாலில் இருந்து தயாராகும் பொருட்கள், கீரை வகைகள், பழங்கள், காய்கறிகள், முழுப் பயறு வகைகள் இவைகளை சரியான அளவு சாப்பிடுதல் அவசியம். (அதிகக் கொழுப்பு, அதிகமான மாவுச் சத்து அவசியமில்லை).
- அதிக நார்ச்சத்து உள்ள உணவுகள் உண்டால் மலச்சிக்கல் ஏற்படாது.
- அதிகமான திரவ உணவுகள், தண்ணீர் எடுத்துக் கொள்வது நலம். (8லிருந்து 12 தம்ளர்)
- உப்பைக் குறைத்தல் நலம்.
- காப்பி, டீ போன்ற பானங்களையும் குறைவாகவே எடுத்துக் கொள்ளுதல் நலம் பயக்கும்.
- முளைவிட்ட தானியங்கள், பயறுகள், இலேசாக புளிக்க வைக்கப்பட்ட உணவுகள் நலம் பயக்கும். (தயிர், இட்லி, தோசை போன்றவை)
- புகையிலை போடுவது, மதுபான

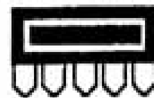
Somnath

பஞ்ச துவாரகா யாத்ரா

Dwaraka

GUJARAT 

TOURISM



(A Govt. of Gujarat Undertaking)

Tourism Complex, Wallajah Road, Chennai - 600 002.

Tel No. 25366613 Res : 24794159 E-mail : gujarattourism@vsnl.net

12 நாள் கொண்ட புனித யாத்ராவில் பார்க்கும் இடங்கள் - தாகோர் துவாரகா, துவாரகா, பெய்ட்துவாரகா, கங்கரோலி, சோம்நாத் , ஜோதிர்லிங்கம், உதயப்பூர் மற்றும் இதர இடங்கள். கட்டணம் **ரூ.7550/-** (AC டிரான்ஸ்போர்ட்). (கைடு சர்விஸ், சிறப்பு வழிபாடு வசதிகள் உட்பட) புறப்படும் தேதி : 26.01.04

16 நாள் கொண்ட பஞ்சதுவாரகா யாத்திரையில் 12 நாட்கள் யாத்திரையில் உள்ள இடங்கள் மற்றும் பரோடா, பாவாகாட், சித்துபூர் (மாத்ருகயா), அம்பாஜி, மௌண்ட்அபு, புஷ்கர். கட்டணம் ரூ.10,750/- (AC டிரான்ஸ்போர்ட்) தேதி : 20.03.04 & 19.04.04

சென்னை - அகமதாபாத் மற்றும் திரும்புதல் நவஜீவன் எக்ஸ்பிரஸ் II SL மூலம். அகமதாபாத் மற்றும் இதர இடங்கள் சுற்றிப் பார்க்க - குஜராத் சுற்றுலாத்துறை சொகுசு பேருந்து ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது.

இதர விவரங்களுக்கு Deputy Manager (Marketing) -ஐ மேலே குறிப்பிட்டுள்ள முகவரியில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

Amar Tours, Salem : Ph.2416647 or Cell : 9842713222 ★ Sree Sudha Travels, Bangalore : Ph.6529289, 94481 19290 ★ Travel Times, Coimbatore Ph : 25391542



Discover Kanchipuram

காஞ்சிபுரம்

ஸ்ரீ ராமா லாட்ஜ் & நியோ ராமாஸ் கேப்

A/C & Non A/C Rooms-
Veg. Restaurant

திருமணங்கள் நடத்துவதற்கேற்றவாறு விசாலமான திருமணக்கூடம் மற்றும் தனியான டைனிங் ஹால்

Hassle - free Marriage in a holy ambience.
A boon to Middle Class.

SRI RAMA LODGE & Neo SRI RAMA'S CAFE,

20, Nellukkara St, Kanchipuram - 631502
(Near BusStand) Ph: 954112-222435/224084

கிணற்றில் தண்ணீர் இறைத்தால் முதுகுவலி, தோள் பட்டை வலி போய் விடும் என டாக்டர் அறிவுரை சொன்னார்: வீட்டில் கிணறு இல்லை. ஃபேன் மாட்டும் கொக்கியில் கயிற்றைத் தொங்க விட்டு ஒரு பக்க முனையில் வெயிட்டாக ஒரு குடத்தைக் கட்டி தண்ணீர் இழுப்பது போல் தினமும் செய்தேன். இந்தப் பயிற்சியால் தோள் பட்டை வலி, முதுகு வலி பறந்தே போய் விட்டது. இருந்தாலும் தொடர்ந்து ஐந்து நிமிடம் இந்தப் பயிற்சியைச் செய்கிறேன்.

- என். விஜயலெட்சுமி.



வகைகள் குடிப்பது போன்றவை செய்க்கு நலம் தராது.

• மூடநம்பிக்கைகளைத் தவிர்ப்பது நலம்.

பொதுவாக கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு வாந்தி, உடல் அசதி அதனால் ருசி சரியாகத் தெரியாமல் இருப்பதால் ஒரே மாதிரியான உணவுகள் தினமும் உட்கொள்ளப் பிடிக் காது. அதனால் விதவிதமான உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுத்து, ஒவ்வொரு நாளும் வெவ் வேறு ருசியுடன் கொடுக்கலாம். பசிக்கும் போது உணவு உட்கொள்வதை தள்ளிப் போடக் கூடாது.

கீழ்க்காணும் எல்லா வகை உணவுகளில் இருந்தும் ஒரு நாளைய உணவு அமைதல் அவசியம்.

தானிய வகைகள் • 30 கிராம் X 10 **

பருப்பு, பயறு வகைகள் (சைவம்) • 30 கிராம் X 3 **

பருப்பு, பயறு வகைகள்.

அசைவம் உண்பவர்களுக்கு • 30 கிராம் X 2 **

மாமிசம்/மீன்/கோழி/முட்டை (அசைவம்) • 30 கிராம் X 1 **

காய்கறிகள் • 100 கிராம் X 3½ **

பழங்கள் • 100 கிராம் X 2 **

எண்ணெய், நெய் போன்ற கொழுப்புகள் • 5 கிராம் X 6 **

சர்க்கரை • 5 கிராம் X 4 **

(* ஓர் அளவு ** எத்தனை தடவைகள் ஒரு நாளில் என்பதைக் குறிக்கும்.)

மேற்கூறப்பட்ட அளவுகளின் படி தேர்ந்தெடுத்து உண்டாலே போதும்.

இனி உங்களுக்காக ஒருசில சத்தான, ருசியான உணவுகள்.

உளுத்தங்களி

அக் காலத்தில் பெண் குழந்தைகள் வயதுக்கு வந்து விட்டால் கர்ப்பப்பை பலம் பெறுவதற்காக இதைக் கொடுப்பது வழக்க மாக இருந்தது. அது மட்டுமின்றி வயது வந்த உடனேயே முட்டையையும், நல் லெண்ணெயையும் தினமும் வெறும் வயிற்றில் குடிக்கச் செய்வர். இந்தக் களியில் வெல்லம், உளுந்து, நல்லெண்ணெய் சேருவதால் இரும்புச் சத்து, புரதச் சத்து, மாவுச் சத்து முதல் தாதுக்கள் சேர்ந்து கர்ப்பப்பை பலமாக அமையும்.

அரை கப் உளுந்தை வாணலியில் வறுத்து அதோடு ½ கப் அரிசி சேர்த்து மாவாகத் திரித்து சலித்துக் கொள்ளவும். 2 கப் உடைத்த கருப்பட்டி வெல்லத்தோடு தண்ணீர் 2 கப் விட்டுச் சூடாக்கவும். வெல்லம் கரைந்ததும் வடிகட்டி அழுக்கு, மண் நீக்கி, வாணலியைக் கழுவி மறுபடியும் அதிலேயே வெல்லக் கரைசலை ஊற்றவும். அதோடு 2 டேபிள் ஸ்பூன் நல்லெண்ணெய் சேர்த்துச் சூடாக்கவும். கரைசல் கொதிக்கும் போது மாவை மத்தியில் கொட்டி, ஒரு கரண்டியை அதில் குத்தி மூடி வைக்கவும். குறைந்த தணலில் 7லிருந்து 10 நிமிடங்கள் வரை வேகவிடவும்.

பிறகு அடுப்பிலிருந்து இறக்கி நன்றாகக் கிளறி விடவும். சிறிது ஆறியதும் 2 டேபிள் ஸ்பூன் நெய் விட்டு கலந்து உருண்டை களாக உருட்டி சாப்பிடக் கொடுக்கவும்.

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் தினமும் ஒரு 'சூப்' பகலிலும், இரவிலும் குடித்தால் மலச் சிக்கல் இல்லாமல் அஜீரணம் இல்லாமல்

உண்ட உணவு நன்கு செரித்து ஆரோக்கிய மாக இருக்க இயலும்.

மாதிரிக்கு முருங்கைக்காய் சூப்.

மூன்று முருங்கைக்காய்களை பெரிய துண்டங்களாக அரிந்து பிரஷர் குக்கரில் ஆவியில் வேகவைக்கவும். வெந்தபின் அதில் உள்ள சதைப்பற்றை வழித்து எடுத்துக் கொள்ளவும். 1 வெங்காயம், 1 தக்காளி இரண்டையும் மிகப் பொடியாக அரியவும். 1½ டேபிள் ஸ்பூன் பயத்தம் பருப்பில் தண்ணீர் ஊற்றி 1 பல் பூண்டு, அரிந்த வெங்காயம், தக்காளி சேர்க்கவும். கரகரப் பாகப் பொடித்த மிளகு சீரகப் பொடியை ஒரு சிறு துணியில் மூட்டை போல கட்டி பருப்பினுள் போட்டு குக்கரில் வேகவைக்க வும்.

வெந்தபின் துணி மூட்டையை எடுத்து எறிந்து விட்டு பருப்பை ஆறியபின் முருங் கைக்காய் விழுதுடன் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைக்கவும். அரைத்தபின் வடிகட்டி தேவைக்கேற்ப தண்ணீர் சேர்க்கவும். ½ கப் பாலுடன் 1 டேபிள் ஸ்பூன் மக்காச்சோள மாவைக் கரைத்து அதையும் சூப்புடன் சேர்த்து ருசிக்கேற்ப உப்பு, சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து சூடாக்கவும். (கொதிக்க விடக் கூடாது). கலந்து விட்டுக் கொண்டே சூப் நன்கு சூடானதும் சூப் கிண்ணங்களில் ஊற்றிப் பரிமாறவும்.

பொதுவாக கர்ப்பிணிப்பெண்கள் தினசரி உணவில் என்ன மாற்றங்கள் செய்யலாம்?

1. தினமும் ஒரு 'சாலட்' அல்லது தயிர்ப் பச்சடி சேர்த்துக் கொள்ளவும். விருப்பப் பட்டால் 11 மணிக்கு உண்ணலாம்.

2. காய்கறிகள், பழங்கள் விதவிதமாக உண்ணவும். உதாரணத்திற்கு காலை டிபனு டன் 2 துண்டு கொய்யா, ஓர் ஆரஞ்சு/சாத் துக்குடி உண்ணலாம். மதிய உணவுடன் வாழைப்பழம். மாலையில் ஆப்பிள். காய்கறி கள் பொரியலாகச் செய்யும் போது ஒரே வகை காய்க்குப் பதிலாக இரண்டு அல்லது மூன்று வகை காய்களைச் சேர்த்துச் செய்ய லாம். முடிந்தவரை 3 வகை பழங்கள், 4 வகை காய்கறிகள் கீரையுடன் கிடைக்கு மாறு உணவில் மாற்றங்கள் செய்யவும்.

3. பால் தயிர் குறிப்பிட்டபடி அளவு தவறாமல் உண்ணவும்.

4. பாதாம், கிஸ்மிஸ், பேரீச்சை போன் றவை உங்கள் பட்ஜெட்டில் முடியுமானால் சேர்க்கலாம். ஆனால் கீரை சேர்த்துக் கொண்டாலே இரும்புச் சத்து கிடைத்து விடும்.

5. முழு தானியங்கள், பயறு, பருப்பு வகைகள் கலந்த டிபனாக தயாரிக்கலாம். அடை, தோசை, விதவிதமான இட்லியுடன் பல வகை சட்னி, சாம்பார் போன்றவை.

6. சோயாவில் முழுப் புரதம் உள்ளதால் தங்களுக்கு பிடித்தமானபடி சிறிதளவு ஏதா வது ஒரு உணவுடன் சேர்க்கவும். (தாங்கள் சைவமாக இருந்தால் முக்கியமாக இதைக் கடைப்பிடிக்கவும்).

7. உப்பு, ஊறுகாய், காரத்தைக் குறைக்க வும். புதிய பழங்கள், காய்கறி ஜூஸ் சாப் பிடலாம்.

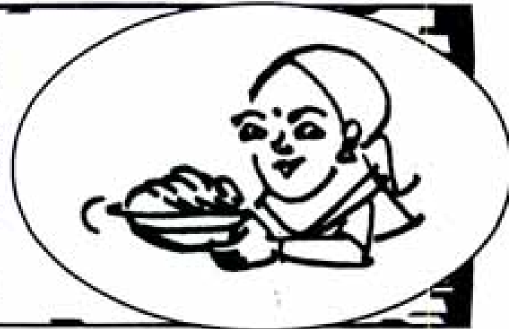
8. ஓரளவு நன்றாகக் குனிந்து, நிமிர்ந்து வேலை செய்யவும். நன்றாக நடக்கவும். இத னால் பலவித பிரச்னைகளைத் தவிர்க்க இயலும்.

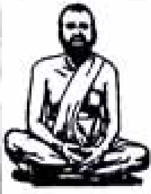
9. வீண் வாக்குவாதங்கள், விவாதங்கள் தவிர்த்து நேரம் கிடைக்கும் போது நல்ல பாட்டுக்கள், ஸ்லோகங்கள் கேட்கலாம். மனது நிம்மதியுடன் இருந்தால் பிறக்கும் குழந்தை ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

இனி அடுத்த இதழில், கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு அதிக வாந்தி, மலச்சிக்கல், இரத்தசோகை, டயாபடீஸ், அதிக இரத்த அழுத்தம் போன்றவை இருந்தால் என்ன மாதிரி உணவில் மாற்றங்கள் செய்யலாம் என்பதைப் பற்றிப் பார்க்கலாம்...

துவரம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, வறு மிள காய், பெருங்காயம் இவற்றை துளி எண்ணெய் ஊற்றி வறுத்து, காயவைத்த முருங்கை இலை யைச் சேர்த்து உப்போடு பொடி செய்து சாதத் தில் பிசைந்து சாப்பிட்டால் மணமாகவும், சுவை யாகவும் இருக்கும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.





ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை – 63. போன் : 22760612.
City Office No.7,முதல் மாடி, வேலு தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,
(அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை – 33.போன் 23714942.
எமது புதிய கிளை நிறுவனம் : எண். 7, 30வது தெரு, தில்லைகங்கா நகர்,
நங்கநல்லூர், சென்னை – 600 061. போன் : 22333214

புத்தாண்டு / பொங்கல் நல்வாழ்த்துக்கள்

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர், வணக்கம்!

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 15 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற மற்றும் வறுமை கோட்டின் கீழ் வாழும் 180 மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன், உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (180 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
• இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஒராண்டிற்கு கல்வி உதவித்தொகை	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஒராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	12,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில்/வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம் என்ற பெயருக்கு Cheque / DD / MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இறைவன் தொண்டில்

சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர் (நிறுவனர்) A.ராஜாபக்கிரிசாமி MSc., MEd., சுவாமி ஸ்ரீ அம்பிகானந்தா

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

கானல் நீரும் ஒரு மானும்...!

6





தீபா தலையைப் பிடித்துக் கொண்டு கூண்டுக்குள் அமர்ந்திருந்தாள். காலையிலிருந்து ஒரே மண்டையிடி, யாரோ மூளைக்குள் புகுந்து கொண்டு தலைச்சுவர்களில் அதை உதைத்து கால்பந்து ஆடுவது போல் மாறி மாறி வலித்துக் கொண்டிருந்தது.

"மேடம், காப்பி" கங்காதர் எதிரே வந்து நின்றான்.

அவள் காப்பியை வாங்கிக் கொண்டாள். பளபளவென்று வண்ணங்களை அள்ளித் தெறித்த புத்தம் புதிய கோப்பை, "புதுசா கப், சாஸர்ல்லாம் வாங்கினோமா கங்காதர்?" உள்ளிருக்கிற பானத்தைத் தவிர்த்துக் கோப்பையை ஆர்வமாய்ப் பார்த்தபடி கேட்டாள்.

"இல்ல மேடம், எம்.டி. சிங்கப்பூர்லயிருந்து வரும் போது வாங்கிட்டு வந்தார்" கங்காதர் பெருமையோடு சொன்னான், வெளிநாட்டுக் கோப்பையைக் கையிலேந்தி காப்பி குடிப்பதிலும், காப்பி கொடுப்பதிலும் யாருக்குத்தான் கர்வமில்லை!

அவள் கீழ் டிராயரிலிருந்து ஒரு மாத்திரையை எடுத்துப் போட்டுக் கொண்டபடி சூடான காப்பியை அருந்தினாள். இப்போது ஓரளவு தெம்பாயிருந்தது. அவள் முன்னே குவிந்து கிடந்த காகிதங்களை எடுத்து ஒழுங்குபடுத்தலானாள். தில்லியிலிருக்கிற தலைமை அலுவலகத்துக்குப் போக வேண்டிய கடிதங்களைத் தனியே பிரித்து வைத்தாள். துண்டுச் சீட்டுகளில் சிதறியிருந்த தொலைபேசி எண்களை அதற்கான நோட்டுப் புத்தகத்தின் அகர வரிசைப் பிரிவுகளில் முறைப்படி குறித்து வைத்து, அந்தச் சீட்டுக்களை வீசி எறிந்தாள், தொலைபேசிக்கான பில் வந்திருந்தது. அதில் கட்டம் கட்டியிருந்த தொகையை ஆர்வமில்லாமல் பார்த்து விட்டு ஃபைனான்ஸ் பிரிவுக்கு அனுப்பி வைத்தாள். காலையில் வந்திருந்த ரெப் ஒருத்தன் அழகான (வெளிதேசத்து) மிட்டாய்ப் பொட்டலமொன்றைப் பரிசாகத் தந்து போயிருந்தான். அதிலிருந்து நான்கு சாக்லேட்களை எடுத்து கைப்பைக்குள் போட்டுக் கொண்டு _ ஷாலினிக்குப் பிடிக்கும், மிச்சத்தை வருகிற, போகிறவர்களுக்காக கூண்டின் மேல் திறந்து வைத்தாள்.

அவள் காப்பி குடிப்பதற்காகவே, அல்லது மாத்திரை சாப்பிடுவதற்காகவே காத்துக் கொண்டிருந்தது போல் தலைவலி ரொம்பவும் குறைந்திருந்தது அவளுக்கு ஆச்சரியமாய் இருந்தது. கையிலிருந்த பேனாவால் மேஜையோரத்தில் சுறுசுறுப்பாய்த் தட்டிக் கொண்டிருந்தவளை அந்த தொலைபேசி அழைப்பு கலைத்தது, முன்னிலும் அதிக உற்சாகமாய் அதைக் கைப்பற்றி, "குட்ஆஃப்டர்நூன், ஸ்வர்ணா டெக்னாலஜீஸ்" என்றாள்.

"ஹலோ தீபா, சுகுமார் ஹியர்."

"ஹல்லோ சுகுமார், எப்படி இருக்கீங்க, ஹௌ வாஸ் தி ஃப்ளைட்'' சுகுமார் ஸ்வர்ணா டெக்னாலஜீஸின் இளைய தாண

களில் ஒருவன், போன மாதம்தான் ஹனி மூனிலிருந்து திரும்பி வந்திருக்கிறான், புதுப் பெண்டாட்டி ஸ்வேதாவோடு நிம்மதியாய் இருக்க விடாமல் பிரித்து பூனேவுக்கு வியாபாரம் பேச அனுப்பியிருக்கிறார்கள் நேற்று காலையில்.

சுகுமாரின் குரலில் பதற்றம் தெரிந்தது. "ஃப்ளைட் நரகத்துக்குப் போகட்டும்" என்றான் கோபமான ஆங்கிலத்தில்.

"ஹேய், என்னாச்சு சுகுமார்?" அவனை அத்தனை கோபமாய் தீபா பார்த்ததில்லை.

"எனக்கு நீ ஒரு ஹெல்ப் பண்ணணுமே"

அவளுக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை, "என்ன ஹெல்ப்?" என்றாள் உடனடியாய். "இன்னிக்கு ராத்திரி ஃப்ளைட்ல நீங்க திரும்பி வர்றீங்க ரைட், அதுல ஏதாவது பிரச்னையா?"

சுகுமார் வெடித்தான், "நான் நாளைக்கு ஈவினிங்தான் திரும்பி வர்றேன், இன்னிக்கு நடக்க வேண்டிய ஒரு கூட்டத்தை இந்த கஸ்டமர்க் கடங்காரன் நாளைக்கு தள்ளிப் போட்டிருக்கான்."

"ஸோ வாட்?" என்றாள் அவள் கேலியாய்.

மறுமுனையில் சிறிய மௌனம், பின்னர் "நாளைக்கு ஸ்வேதாவுக்கு பர்த்டே. கண்டிப்பா இன்னிக்கு ராத்திரி திரும்பி வந்துடுவேன்னு அவளுக்கு ஆயிரம் சத்தியம் பண்ணிக் கொடுத்துட்டுதான் வந்திருக்கேன் தீபா, இப்போ வர முடியாதுன்னு சொன்னா அவ்ளோதான், நான் காலி!" அவனது அவஸ்தையான சிரிப்பை அவளால் ஊகிக்க முடிந்தது.

"ஆஃபீஸ் விஷயமா டூர் போகும் போது ஒருநாள், ரெண்டு நாள் அதிகமா, குறைவா ஆகறதெல்லாம் சகஜம், அதை அவகிட்ட ஏற்கெனவே சொல்லியிருக்கேன், புரிஞ்சுப்பா, ஆனா அவ பிறந்த நாளுக்கு - அதுவும் கல்யாணத்துக்கப்புறம் வர்ற முதல் பர்த்டேக்கு - நான் அவளோட இல்லைங்கறது அவளுக்கு ரொம்ப வருத்தமாதான் இருக்கும் தீபா."

தீபாவுக்கு அவனை நினைக்க நெகிழ்ச்சியாய் இருந்தது. "இதில நான் என்ன செய்யணும்ன்னு சொல்லுங்க, கண்டிப்பா செய்யறேன்" என்றவள் தொடர்ந்து, "நான் வேணும்ன்னா ஸ்வேதாகிட்டே பேசட்டுமா?" என்றாள்.

"ஐயோ, வேண்டாம்" என்றான் அவன் சட்டென்று. "நான் வரப் போறதில்லைன்னு அவளுக்கு இப்பவே தெரிஞ்சுட்டா நொந்து போயிடுவா."

"சர்ர்ர்ரி, பயப்படாதீங்க புது மாப்ளே சார்" அவள் சகஜ நிலைக்கு வந்து சிரித்தாள், "வேற என்ன பண்ணலாம் சொல்லுங்க."

"அதான் தீபா நானும் யோசிச்சேன், வீட்ல வேற யாரும் இல்லை, ஸ்வேதா மட்டும்தான் தனியா இருக்கா, நாளைக்கு மார்னிங் அவ எழுந்து பார்க்கும் போது நான் இல்லைனு தெரிஞ்சா ரொம்ப அப்செட் ஆயிடுவா."

ஒரு சிறு இடைவெளிக்குப் பின் அவன் மீண்டும் பேசினான், "தீபா, ஒரு கேக், ஃப்ளவர்ஸ், பர்த்டே கார்ட் இதெல்லாம் செலக்ட் பண்ணி நாளைக்குக் காலையில ஸ்வேதாவுக்கு வீட்ல போய்ச் சேர்ந்துடற மாதிரி ஆர்டர் பண்ணணும், அவ்ளோதான்!"

"கண்டிப்பா பண்றேன் சுகுமார், இனிமே நீங்க இதைப் பத்தி கவலைப்பட வேண்டாம், நீங்க கேட்ட மாதிரி விஷயமெல்லாம் நாளைக்குக் காலையில ஸ்வேதாவுக்கு டெலிவர் ஆயிடும். அது என்னோட பொறுப்பு, நானும் பர்ஸனலா ஃபோன் பண்ணி அவளை விஷ் பண்றேன். நீங்களும் ஃபோன் பண்ணுங்க, ஈவினிங் ஃப்ளைட்ல வந்துடறேன்னு சொல்லி சின்னப் பொண்ணைச் சமாதானப்படுத்துங்க, சரியா?"

"ரொம்ப தேங்க்ஸ் தீபா" அவன் ஃபோனை வைக்குமுன், "ஹேய், பொறுங்க" என்றாள் அவள். "சும்மா கேக், பூ, கார்டுன்னு சொல்லிட்டா போதுமா, ஸ்வேதாவுக்கு என்ன பிடிக்கும்ன்னு சொல்லுங்க. அதுக்



பிள்ளையார் எறும்புகள் நிறைய ஓடும் இடத்தில் ஒரு இரும்புச் சாமானை (இலுப்பக் கரண்டி, தோசை திருப்பி) வைத்துப் பாருங்கள். அடுத்த நிமிடம் எறும்புகள் மாயமாகி விடும்.

- டி. ஸ்ரீமதி.



விட்டில் குழந்தைகளுக்கு ஓட்ஸ் கஞ்சி போடும் போது அதில் துளி எடுத்து முகத்தில் தடவி ஊறிக் கழுவி விட்டால் முகம் பொலிவடையும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கராஜன்.



கேத்த மாதிரி' ஆர்டர் பண்ணுவோம்!"

சுகுமார் யோசித்து, "எனக்கு சரியாத் தெரியலை தீபா, நீயே உனக்குப் பிடிச்சதை செலக்ட் பண்ணி ஆர்டர் கொடுத்துடேன்" என்றான்.

"அந்த வேலையே வேண்டாம் சார், சும்மா ஏதோ ஒண்ணை ஆர்டர் பண்ணி பரிசு கொடுக்கறதுக்கு அவங்க என்ன நம்ம கஸ்டமர்ன்னு நினைச்சீங்களா?" அவள் சிரித்தாள், "உங்க மனைவிக்குப் பிடிச்சதைக் கொடுத்தாதான் அவங்க சந்தோஷப்படு வாங்க."

அவன் குழம்புவதை அறிந்தவளாய் தீபாவே, "அவங்களுக்கு சாக்லேட் பிடிக் குமா?" என்று எடுத்துக் கொடுத்தாள்.

"ஓ, ரொம்பப் பிடிக்கும்" என்றான் அவன்.

"சரி, அப்போ சாக்லேட் கேக் ஆர்டர் பண்ணிடறேன், அவங்க ஃபேவரிட் கலர் எது?"

"மஞ்சள்" பட்டென்று பதில் வந்தது.

"தேங்க் காட், அந்தக் கலர்ல ரோஜாப்பூ கிடைக்கும், எத்தனை ரோஜாப்பூ?"

அவன் சற்றுத் தயங்கி, "இருபத்தி ரெண்டு?" என்றான்.

தேடியதெல்லாம் கிடைத்துவிட்ட திருப்தியோடு தீபா சிரித்தாள், "சரி, அப்போ ஒரு சாக்லேட் கேக், இருபத்திரெண்டு மஞ்சள் ரோஜாக்கள், ஒரு பர்த்டே கார்ட், அப்புறம் தீபாவுக்கு கமிஷன் ஐநூறு ரூபாய், பில் எபபோ செட்டில் பண்ணுவீங்க சார்?" என்றாள்.

"ரொம்ப தேங்க்ஸ் தீபா" என்றான் அவன், "பரவாயில்லை சுகுமார்" என்றவள் சற்றுப் பொறுத்து, 'ஸ்வேதா ரொம்ப லக்கி!" என்று சொல்லி விட்டு அவன் சுதாரிக்குமுன் வைத்து விட்டாள், மனமெங்கும் இனம்புரி யாத நிறைவு பரவிக் கிடந்தது. காப்பி குடித்து முடிக்கையில் உள்ளுக்குள் பரவினை தைப் போல் பல மடங்கு உற்சாகம்.

நினைச்சுக்கிட்டா துக்கம், நினைச்சுக் கிட்டா சந்தோஷம், எல்லாம் நாம நினைச் சுக்கறதுலதான் இருக்கு; நேற்று ஒரு சினிமா வில் கேட்ட வசனம் நினைவுக்கு வந்தது.

உடனடியாய் டைரியில் நம்பர் தேடி யெடுத்து ஒரு பரிசுக் கடையை தொலை பேசியில் பிடித்தான், சுகுமாரின் வீட்டு முகவரி கொடுத்து இதய வடிவ சாக்லேட் கேக்கும், இருபத்திரண்டு மஞ்சள் பூக்களும், இருப்பதில் உசத்தியான வாழ்த்து அட்டை ஒன்றும் மறுநாள் காலை பத்து மணிக்கு இந்த முகவரிக்குச் சென்று சேர வேண்டும் என்றான்.

"பண்ணிடலாம் மேடம்" என்றான் எதிர் முனையன், அவனது குரலின் நம்பிக்கை யின்மை அவளுக்குக் கவலையாய் இருந்தது. "பத்து மணிக்குக் கண்டிப்பா டெலிவர் பண்ணிடுவீங்கதானே?" என்றாள் மறுபடி.

அவன் மீண்டும், "பண்ணிடலாம் மேடம்" என்றான் சுரத்தில்லாமல்.

"ஆஃபீஸ் அட்ரஸ் சொல்லுங்க மேடம்" சொன்னான். அவன் வைக்குமுன், "நாளைக் குக் காலையில பத்து மணி, மறந்துடாதீங்க" என்றாள் மறுபடி.

"பண்ணிரலாம் மேடம்" அவன் கோபத் தோடு ஃபோனை வைத்து விட்டான். சரி யான ஆட்களிடத்தில்தான் இதை ஒப்படைத்திருக்கிறோமா என்று கவலையாய் இருந்தது அவளுக்கு.

நாள் முழுக்க வேலைகள் நெருக்கியெடுத் திருந்தாலும், மாலை சற்றே ஒதுங்கி அவ ளுக்கு வழி விட்டது. சீக்கிரமாய் கிளம்பி விட்டாள், பஸ்ஸும் உடனே வந்தது. கூட்டமில்லாமலும் இருந்தது.

ஷாலினி இன்னும் ட்யூஷனிலிருந்து வந் திருக்கவில்லை, அவளை வித்தியாசமாய் எதிர்கொள்ளத் தீர்மானித்து வாணலியை அடுப்பில் ஏற்றினாள், உடனடி பஜ்ஜி மாவு பாக்கெட்டில் மீதமிருந்தது. ஆனால் பெரிய வெங்காயம், உருளைக்கிழங்கு எதுவும் இல்லை, ஆகவே சின்ன வெங்காயத்தை நுணுக்கி, பாக்கெட் மாவில் கரைத்து ஊற்றி சூடாய் பக்கோடா செய்தாள், சுமாராக

வந்தது. வடிகட்டின டிகாஷனை கோப்பையில் ஊற்றி பால் சேர்த்து சர்க்கரை போட்ட போது வாசலில் சப்தம், வந்து விட்டாள் சின்ன மகாராணி.

தீபா காப்பியும், பக்கோடாவுமாய் தங்கையை வரவேற்றாள், "என்னக்கா இது? அசத்தறே?" என்றாள் அவள் அதிசயமாய்.

"எப்படி வந்திருக்குன்னு தெரியலை, நீ முதல்ல சாப்பிட்டுப் பார்த்துச் சொல்லு, சரியா இருந்தா, சாப்பிட்டுட்டு நீ உயிரோட இருந்தா அதுக்கப்புறம் நான் சாப்பிடறேன்" என்றதும் இருவரும் சிரித்து விட்டார்கள். அவள் முகம் கழுவி வருவதற்குள் ஃபில்டரைத் தட்டி தாஜா பண்ணி இன்னொரு காப்பி தயார் செய்து கொண்டாள், கூடத்து சோஃபாவில் முழங்காலைக் கட்டிக் கொண்டபடி இருவரும் அருகருகே நெருங்கி உட்கார்ந்து பக்கோடா சாப்பிட்டு, காப்பி குடித்தார்கள். "சர்க்கரை அதிகம்க்கா" என்றாள் ஷாலினி.

காலை ஆபீசினுள் நுழைந்ததும், கூண்டின் மறைவுப் பிரதேசத்திலிருந்த விநாயகருக்கு ஒரு கும்பிடு போட்டுவிட்டு, டிபன் பாக்ஸை எடுத்து மேல் டிராயரில் வைத்தாள். சீட்டில் உட்கார்ந்ததும் ஸ்வேதாவின் நினைவு வந்தது. பிறந்தநாள் குழந்தை. அதிர்ஷ்டசாலிப் பெண், முதலில் அவளுக்கு ஃபோன் பண்ணலாமா அல்லது கேக் விற்றவனுக்கா? இரண்டாவது ஃபோன்தான் இப்போதைக்கு முக்கியம் என்று புரிந்ததால் அவனைப் பிடித்தாள், "ஹலோ, நான் தீபா, ஸ்வர்ணா டெக்னாலஜீஸ்லயிருந்து பேசறேன், நேத்து ஒரு பர்த்டே கிஃப்ட் ஆர்டர் பண்ணினேன், அது பத்தி விசாரிக்கணும்" என்றாள்.

இப்போது ஒரு பெண் குரல் கேட்டது. "மிஸஸ் ஸ்வேதா குமார்தானே மேடம்?" என்றாள்.

"யெஸ் யெஸ்"

"அது அனுப்பிட்டோம் மேடம், பத்து மணிக்கு கரெக்ட்டா டெலிவர் ஆயிடும்" என்று பதில் வந்ததும், அதுவரை இருந்த குழப்பங்கள், கலக்கங்கள் யாவும் விலகி, அவளுக்கு ரொம்ப நிம்மதியாய் இருந்தது.

வேலைகள் ஓடி வந்து அவளைச் சூழ்ந்து கொள்ள, ஆழ்ந்து போனவளுக்கு மீண்டும் ஸ்வேதாவின் நினைவு வந்தது கங்காதரரால். "மேடம், ஸ்வேதான்னு யாராச்சும் நம்ம ஆஃபீஸ்ல இருக்காங்களா?" என்றபடி அவள் எதிரில் வந்து நின்றான் அவன்.

அவள் திடுக்கிட்டு எழுந்தாள் "இல்லையே, ஏன்?"

"அவங்களுக்கு ஒரு கிஃப்ட் பார்சல் வந்திருக்கு," கங்காதர் நகர்ந்து கொள்ள, பின்னால் ஒரு கட்டை மீசையன் சல்யூட் வைத்து, "மிஸஸ். ஸ்வேதா குமார்ன்னு போட்டிருக்கு மேடம், கேக்கு, பூவெல்லாம் இருக்கு" என்று கையிலிருந்த பெட்டியை எதிரே நீட்டினான்.

தீபாவின் ஆத்திரம் எல்லை மீறியது, "மை குட்னஸ், இதெல்லாம் வேற அட்ரஸுக்குப் போக வேண்டிய விஷயம்ப்பா, இங்கே ஏன் கொண்டு வந்திங்க?"

நேற்று காணாமல் போயிருந்த தலைவலி தேடி வந்து அவளை இப்போது பற்றிக் கொண்டாற்போலிருந்தது.

அவன் குழம்பி, "எனக்கு அதெல்லாம் தெரியாது மேடம், இந்த அட்ரஸ்தான் சொன்னாங்க எனக்கு" என்று பாதுகாப்பாகிக் கொண்டான்.

தீபா கூண்டிலிருந்து வெளியே வந்து, "என்ன ஆளுங்கப்பா நீங்க? இந்த அட்ரஸுக்குப் பில் மட்டும்தானே அனுப்பி வைக்கச் சொன்னேன்? கேக் இதே ஊரோட வேற ஒரு மூலைக்குப் போகணும், இப்பவே மணி ஒன்பதே முக்கால் ஆச்சு, இனிமே நீங்க எப்போ புறப்பட்டு, எப்போ அங்கே கொண்டு போய்ச் சேர்க்கப் போறீங்களோ!" சலிப்போடு அவள் அந்த வண்ணப் பெட்டியைத் திறக்க, இன்னும் அதிர்ச்சிக்குள்ளானாள்.

உள்ளே எட்டு சின்னச் சின்ன கேக் துண்டங்களும், அவற்றின் க்ரீமில் நன்கு தோய்ந்து நசிந்து போன நான்கு ரோஜாக்களும் மட்டும் அவளைப் பார்த்துப் பல் இளித்தன.

(தொடரும்)



• கற்பகம் சேஷாத்ரி
இல்லத் திருமணத்தில்...



சம்பந்தியல்ல, தோழி கிடைத்தாள்!



• விஜயலட்சுமி நடராஜன்

என் பெரிய பையன் ராஜீவ், பார்வதியை மணந்த போது, சம்பந்தி உருவத்தில் எனக்குக் கிடைத்ததோ ஒரு அருமையான தோழி திருமதி சுபா பாலு அவர்கள். முதல் சந்திப்பிலேயே நாங்கள் மிகவும் நெருங்கிய தோழிகளாகி விட்டோம். அதற்கு முக்கியக் காரணம் எங்கள் இருவருக்குமே மற்றவரிடமிருந்து அன்பைத் தவிர வேறு எந்த எதிர்பார்ப்பும் கிடையாது.

எங்கள் குழந்தைகள் திருமணம் முடிந்த கையோடு ஸ்வீடன் நாட்டுக்குச் சென்று விட்டார்கள். எங்கள் இருவரின் கணவர்களும் தத்தம் துறையில் படுபிஸியானவர்கள். நானும் சுபாவும் அடிக்கடி சந்தித்து மணிக்கணக்காக (உபயோகமான விஷயங்கள்தான்!) உரையாடுவோம்.

அதிகப்படியான நேரங்களில் குருபக்தி சம்பந்தமாகவே நிறையப் பேசுவோம். நம் கண்ணெதிரே வாழ்ந்த, வாழும் குரு மகான்கள் வாழ்க்கைச் சரித்திரம் பற்றிப் படித்தது, கேட்டது மற்றும் தெரிந்ததை ஒருவரோடு ஒருவர் நிறைய பரிமாறிக் கொள்வோம். சாப்பாடும், டிபனும், காப்பியும், டீயும் எங்களை சர்த்ததே கிடையாது. அவர்கள் எங்கள் வீட்டிற்கு வந்தாலும் சரி, நான் அவர்கள் வீட்டிற்குப் போனாலும் சரி, சம்பந்தி ஸ்வீட், காரம், காப்பி போன்ற போலி உபசாரங்கள் எங்களுக்கிடையில் கிடையாது. சாப்பாட்டு நேரமாக இருந்தால் வீட்டில் இருப்பதைப் பகிர்ந்துச் சாப்பிடுவோம்.

எங்கள் இருவருக்குமே ஆன்மீகத்தில் நிறைய ருசி உண்டு. எப்போது சந்தித்தாலும் ஒன்றோ, இரண்டோ பஜனைப் பாடல்களைச் சேர்ந்து பாடுவோம். இரண்டு பேருமே வெறுப்பது மெகாத் தொடர்களை. "ஆஸ்தா" "ஸன்ஸ்கார்" போன்ற ஆன்மீகச் சானல்களில் நல்ல நிகழ்ச்சிகளைப் பார்க்க நேர்ந்தால் ஒருவருக்கொருவர் போன் டயல் செய்து வைத்து விடுவோம். ஃபோன் ஒரு முறை அடித்து ஓய்ந்து விட்டால் டீ.வி.யில் "ஏதோ" நமக்குப் பிடித்தது என்று பொருள். பார்த்து விட்டுப் பிறகு பேசுவோம். கல்யாண நாள், பிறந்த நாள் போன்ற நாட்

களில் நல்ல புத்தகங்களையும் ஸ்லோக காஸெட்டுகளையும் வாங்கிப் பரிசளித்துக் கொள்வோம்.

சனி, ஞாயிறு நாட்களில் வெளிநாட்டில் இருக்கும் எங்கள் குழந்தைகளோடு வீடியோ சாட் செய்ய ஒரே இடத்தில் கூடுவோம். இரண்டு அப்பா + இரண்டு அம்மாவை ஒரே இடத்தில் ஒரே நேரத்தில் பார்க்கும் எங்கள் குழந்தைகளின் முகங்களிலும் மகிழ்ச்சி பொங்கும். என் மாட்டுப் பெண்ணும் பிள்ளையும் அடிக்கடி சொல்வார்கள்.

"நாங்கள் எங்கோ வெகு தூரத்தில் இருக்கும் போது நீங்கள் இரண்டு குடும்பமும் அடிக்கடி சந்தித்துப் பேசி ஒருவரோடொருவர் அன்புடன் இருப்பதால் உங்களைப் பற்றிய எங்கள் கவலை கணிசமாகக் குறைகிறது" என்று. எவ்வளவு உண்மை!

எங்கள் தோழமை என்றும் குறையாமல் இருக்க இறைவனை வேண்டுகிறேன். வாழும் கலையை உலகம் முழுவதும் பரப்பி வரும் ஸ்ரீஸ்ரீ ரவிசங்கரின் பரம பக்தைகள் நாங்கள் இருவரும். குருவே சரணம்.

- விஜயலட்சுமி நடராஜன்

நல்ல நண்பர்கள் கிடைத்தார்கள்

எங்களது உறவினர் ஒருவர் மூலம் எங்களுக்குக் கிடைத்த அருமையான சம்பந்தம். முதல் முறை சம்பந்தம் பேசச் சென்றதிலிருந்து இன்று வரை அவர்களின் பெருந்தன்மையும், எளிமையும் எங்களை வியக்க வைக்கிறது. மாப்பிள்ளை பிலானியில் என்ஜினியரிங் முடித்து விட்டு, லண்டனில் எம்.பி.ஏ. படித்தவர். பெரிய நிறுவனம் ஒன்றில் பொறுப்பான பதவியில் இருப்பவர். சம்பந்தி ஒரு கல்லூரியில் புரொபசராக இருந்து ஓய்வு பெற்றவர். கணவன், மனைவி இரு பிள்ளைகள் என இனிமையான குடும்பம்.

பெண் பார்க்க வந்த அன்றே பளிச்சென சம்மதம் தெரிவித்து எங்களை மகிழ்வித்தனர். அதன் பிறகும் லௌகீக விஷயங்களைத் தவிர்த்து சிநேக பாவத்துடன் பேசினர். பெண்ணுக்கு என்ன செய்யப் போகிறீர்கள் என்று ஒரு வார்த்தை கூட அவர்கள் கேட்கவில்லை. நல்ல சம்பந்தம் என்பதை விட நல்ல நண்பர்கள் கிடைத்த திருப்தியுடன் நிச்சயதார்த்தம் முடிந்தது. பல்வேறு காரணங்களால் திருமணம் ஆறு மாதம் தள்ளி நிச்சயிக்கப்பட்டது. எங்களுக்கும் ஒரே பெண் என்பதால் இயன்ற அளவு திருமணத்தை நன்றாக நடத்த எண்ணி, ஒவ்வொன்றையும் திட்டமிட்டுச் செய்ய எண்ணினோம்.

எல்லாவற்றுக்கும் திருஷ்டி பட்டது போல் திருமணத்துக்கு இரண்டு மாதம் இருக்கும் போது, என் கணவருக்கு மாஸிவ் ஹார்ட் அட்டாக் வந்து ஒரு மாதம் ஆஸ்பத்திரிக்கும், வீட்டுக்கும் அலைந்தோம். பிழைத்ததே புனர்ஜென்மம். உடனே பைபாஸ் பண்ண வேண்டும் என மருத்துவர்கள் சொல்ல, ஒரு மாதத்தில் கல்யாணத்தை வைத்துக் கொண்டு என்ன செய்வது என்று தவித்த நிலையில், எங்கள்

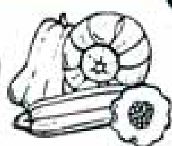
கேழ்வரகு மாவை வெறும் உப்பு சேர்த்து அடை தட்டி தவாவில் சிறிது எண்ணெய் விட்டுத் திருப்பித் திருப்பிப் போட்டுச் சிவந்ததும், மிக்ஸியில் போட்டு தூள் செய்து, அத்துடன் வேர்க்கடலையையும் சேர்த்துத் தூள் செய்து கொண்டு வெல்லம் சேர்த்து உருண்டை செய்து சாப்பிட்டால் சுவையாக இருக்கும். உடம்புக்கு மிகவும் நல்ல சத்துணவு.

- பிரேமா சாந்தாராம்.





இம்மாத இல்லத்தரசி



சமையல் கூப்பன்

பொருள் : பப்பாளி

கடைசி தேதி : 15.1.2004

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

சம்பந்திகளின் அன்பும் அக்கறையும் எங்களைத் திணற அடித்தது.

என் கணவருக்கு முழு ஓய்வும், மருத்துவக் கண்காணிப்பும் கொடுக்கப்பட்டு, கல்யாணத்துக்குப் பிறகு ஆபரேஷன் என முடிவு செய்தோம். அவர் மருத்துவமனையில் இருந்த போது எங்கள் சம்பந்தி அடிக்கடி வந்து பார்த்து எனக்கு ஆறுதல் கூறித் தேற்றியதோடு, "எந்த டென்ஷனும் அவருக்கு இல்லாமல் நீங்கள் அவரைப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். கல்யாணத்தை நாங்கள் பார்த்துக் கொள்கிறோம்" என்று எனக்கு நம்பிக்கை அளித்தனர்.

ஒரு மாதம் மனக்கவலையோடு, கல்யாண அலைச்சலும் எனக்கு சேர்ந்து கொண்டது. என் மைத்துனர்களும், நாத்தனார்களும் எனக்குப் பெரிதும் உதவினர். ஆனாலும் ஆடம்பரமும், பந்தாவும் இல்லாத சம்பந்திகள் கிடைத்ததனால் என்னால் தெம்பாக நடமாட முடிந்தது. ஒவ்வொரு முறையும் என் கணவரை மெடிகல் செக்-அப் அழைத்துச் சென்று வந்தவுடன், சம்பந்தி ஃபோன் செய்து அக்கறையாக விசாரிப்பார்.

கல்யாணப் பத்திரிகையுடன் அவர்கள் வீட்டுக்குச் சென்ற போது அவர் சொன்ன வார்த்தைகள், "எதைப் பற்றியும் கவலைப்படாதீர்கள். நாம் இருவரும் சம்பந்தம் செய்து கொள்ளப் போகிறோம். இடையில் இரு வீட்டு மனிதர்களும் ஏதாவது கமெண்ட் அடித்தால் அதைப் பொருட்படுத்தாதீர்கள்."

இறைவன் அருளாலும், நல்ல உள்ளங்களின் துணையாலும் என் மகள் திருமணம் நன்றாக நடந்தது. என் இனிய மகள் எனக்கு அன்னையும் கூட. நான் சோர்வு கொள்ளும் போது தோள் கொடுக்கும் தோழி. அவளைப் பிரியும் வேதனை என்னை வாட்டினாலும், நல்ல மனிதர்கள் கையில் அவளை ஒப்படைத்த மனநிறைவு இருந்தது.

திருமணம் முடிந்த அடுத்த வாரமே என் கணவருக்கு ஆபரேஷன். 15 நாட்கள் மருத்துவமனையில். அப்போதும் என் பெண்ணும் மாப்பிள்ளையும் என் கூடவே இருந்து எனக்கு தைரியம் அளித்தனர். சம்பந்தியும் அடிக்கடி வந்து பார்த்துக் கொண்டார். எங்களிடையே நல்ல, சுமுகமான உறவு வளர்ந்து வருகிறது.

- கற்பகம் சேஷாத்ரி

டாலர் மாப்பிள்ளை

“உங்க பிள்ளைகள் அமெரிக்காவில்தானே இருக்காங்க. என் பெண்ணுக்கு நல்ல மாப்பிள்ளையா யாராவது தெரிந்தால் சொல்லச் சொல்லுங்க. என் பெண் அமெரிக்கா மாப்பிள்ளைதான் வேணும்னு ஒத்தைக் காலில் நிக்கறா” நான் அடிக்கடி கேட்கும் வாசகம் இது.

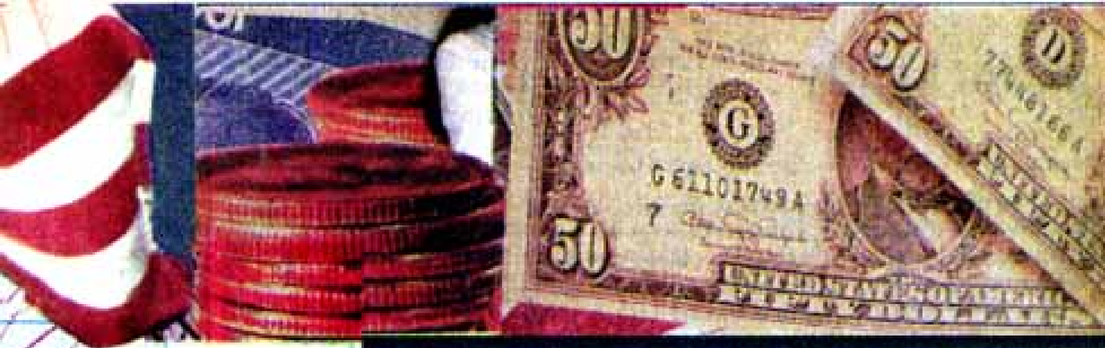


இந்தியர்களைப் பொறுத்தவரை அமெரிக்கா என்பது சொர்க்கபுரி. இந்திரலோகம். அங்கே தெருவெல்லாம் மெர்ஸிடிஸ் பென்சும், பி.எம். டபிள்யூவும் ஓடும். கைகட்டி நின்றால் இயந்திரங்கள் எல்லா வேலையும் செய்து விடும். சூப்பர் மார்க்கெட்டில் விதவிதமாகக் கிடைக்கும் உணவுகளைச் சமைக்காமலே அப்படியே சாப்பிடலாம். எம்.டி.வியிலும், ஸ்டார் சானலிலும் வருவது போல், அரைகுறையாக உடையுடுத்திக் கொண்டு நாள் முழுவதும் பார்ட்டி, டிராமா என்று ஜாலியாக இருக்கலாம்.

இது எந்த அளவு உண்மை? தெருவில் விதவிதமான கார்கள் ஓடுவது உண்மை. பதினாறு வயதைக் கடந்த அத்தனை பேரும் ஆளுக்கொரு கார் வைத்திருப்பதும் உண்மை. ஏனென்றால் நியூயார்க் போன்ற சில நகரங்களைத் தவிர, மற்ற நகரங்களில் நம்மூரைப் போல் பஸ் வசதி கிடையாது. கைகாட்டினால் நிற்கும் ஆட்டோக்கள் கிடையாது. எனவே கார் என்பது மிக அவசியமான விஷயமாகிறது. இதனாலேயே, வீட்டுக்கு ஒரு கார் மட்டும் இருக்கும் பல வீடுகளில், அவர்கள் அழைத்துச் சென்றாலன்றி எங்குமே தனியாகப் பயணம் செய்ய முடியாத பரிதாப நிலையும் ஏற்படும்.



அமெரிக்காவில் வேலைக்குப் பலவிதமான இயந்திரங்கள் உண்டு. துணி துவைத்து, பிழிந்து, உலர்த்தியும் தரும். ஆனால் அந்தத் துணிகளை மடித்து வைக்கவும், இஸ்திரி செய்யவும் இயந்திரம் கிடையாது. அதை நம்முடைய கைகள்தான் செய்ய வேண்டும். அது போலவே, எல்லா வீட்டிலும் பாத்திரம் தேய்க்கும் டிஷ்வாஷர் உண்டு. அது பீங்கான் பாத்திரங்களை அழகாகக் கழுவித் தரும். கறி வதக்கிய வாணலி, அப்பளம் பொரித்த சட்டி, குக்கர் போன்றவற்றை நாம் தேய் தேயென்று தேய்த்துக் கழுவி 'டிஷ்வாஷரில்' போட்டால் அது சூடாகக் காய்ந்து வெளியே வரும் அவ்வளவுதான். தோட்டத்துப் புல்லை வெட்ட மிஷினுண்டு. ஆனால் வெட்டிய 'புல்'லை நாம்தான் பெருக்கிக் குப்பைத் தொட்டி





பார்க்கிறீர்களா?

உஷா சுப்ரமணியன்

யில் போட வேண்டும்.

அமெரிக்கர்களுடைய வாழ்க்கையில் மிக முக்கியமானது தொழில் அல்லது அவர்கள் பார்க்கும் உத்தியோகம். வாரத்தில் ஐந்து நாட்கள் மிக்க கடினமாக உழைத்தேயாக வேண்டும். வார நாட்களில் தெருவில் கூட மனிதர்களைப் பார்க்க முடியாது. நம் ஊரைப் போல தெருவுக்கு தெரு கூட்டமாக வேலை நேரத்தில் இளைஞர்கள் நிற்பது நினைத்துக்கூடப் பார்க்க முடியாது. வாரத்தில் இரண்டு நாள் ஓய்வு என்று பெயர். அதிலும் ஒரு நாள் கட்டாயமாக, துணி துவைக்க, வீட்டைச் சுத்தம் செய்ய, கடைக்குச் சென்று, ஒரு வாரத்திற்குத் தேவையான பால், பலசரக்குப் பொருள்கள், கறிகாய், இறைச்சி இவற்றை வாங்கி வருவதற்குப் போகும். 'என் மாமாவின் சம்பந்தி இறந்து விட்டார்', 'தீபாவளிக்கு ஜவுளி வாங்க வேண்டும்', 'அடுத்த வீட்டுப் பெண்ணுக்கு மஞ்சள் நீராட்டு விழா' என்று லீவு போட முடியாது.

அமெரிக்காவில் பெரும்பாலான சமயங்களில் மிகுந்த குளிர் இருக்கும். பாண்ட், ஸ்வெட்டர், கோட், ஷூ என்று தான் வலம் வர வேண்டும். ஸ்பென்சர் ப்ளாசாவில் ஸ்பாகட்டீ ஸ்ட்ராப் மேலுடையிலும், ஷோல்டர்லெஸ் பனியன்களிலும் பிறர் கவனத்தைக் கவர்ந்தவர்கள், கம்பெனிக் கோட்டினுள்தான் அடங்கி இருக்க வேண்டும்.

இது ஒருபுறம் இருக்க, திருமணம் செய்து கொள்பவனின் முன் வாழ்வைப் பற்றி எதுவும் தெரியாது. அவனிருக்கும் விஸாவில் மனைவியை அமெரிக்கா அழைத்துச் செல்ல முடியுமா என்று கூடக் கேட்டறிந்து கொள்ளாமல், திருமணம் செய்து கொண்டு விழிக்கும் பெண்கள் பலர். இத் திருமணங்களில் குற்றவாளிகள் படித்த பெண்களும் அவர்களைப் பெற்றவர்களுமே.

சமீபத்தில் சென்னையில் நடந்த ஒரு சம்பவம். எம்.சி.ஏ. படித்து நாலைந்து வருடங்களாக ஒரு ஸாஃப்ட்வேர் கம்பெனியில் வேலை செய்யும் பெண். அமெரிக்க மாப்பிள்ளை கிடைத்தவுடன் பெரு மகிழ்ச்சி. "என் பெண் எம்.சி.ஏ. படிச்சிருக்கா.

அமெரிக்காவிலே தன்னால வேலை கிடைக்கும்" என்று பெருமை பேசிய பெற்றோருக்கு க்ரீன்கார்டில் உள்ளவன் மனைவியை உடன் அழைத்துச் செல்ல நாலு வருடமாவது காத்திருக்க வேண்டும் என்று தெரிந்தும், தன் மகள் சமாளித்து விடுவாள் என்று நம்பினார்கள்.

திருமணச் செலவு ஐந்து லட்சம்... கோவாவில் பத்து நாள் தேனிலவு. அமெரிக்கா திரும்பும் போது புது மாப்பிள்ளை மனைவியிடம், "சிக்கிரம் அமெரிக்காவில் வேலை பார்த்துக் கொள். அதோடு டூரிஸ்ட் விஸாவும் அப்ளை செய்" என்று அன்போடு கூறிச் சென்றார். அமெரிக்க வேலை கிடைக்காத நிலையில், டூரிஸ்ட் விஸா அப்ளை செய்ய, முதல் முறை நிராகரிக்கப்பட்டது. இதற்குள் அந்தப் பெண் பிறந்த வீட்டில் வசிப்பதா, புகுந்த வீட்டில் வசிப்பதா என இங்கே நிறையக் குழப்பங்கள். புகுந்த வீட்டில் அதிருப்தி.

திருமணமாகி ஓராண்டு கழித்து, டூரிஸ்ட் விஸா கிடைக்க, கணவனுடன் மூன்று மாதம் தங்கினாள். அதற்காக இங்கே வேலையை விட வேண்டி வந்தது. திரும்பி வரும் போது வயிற்றில் கருவோடு வந்திறங்கினாள். ஆறாம் மாதம், சீமந்தத்திற்கு நாள் குறித்து மாப்பிள்ளைக்கு மாமனார் ஈமெயில் தர, மாப்பிள்ளையிடமிருந்து பதில் வருகிறது.

"எங்களுடைய திருமணம் நீடிக்கும் என்ற நம்பிக்கையில்லை. எங்களுடைய எண்ணங்கள், போக்குகள் மாறுபட்டு இருக்கின்றன. உங்கள் மகளிடம் நான் எதிர்பார்த்த புத்திசாலித்தனமோ, என் பெற்றோரிடம் ஒத்துப் போகும் குணமோ இல்லை. நான் எவ்வளவு எடுத்துக் கூறியும் உங்கள் மகள் கர்ப்பத்தை ஏன் தொடர்கிறாள் என்று புரியவில்லை. இந்த உறவை மேலும் தொடர எனக்கு விருப்பமில்லை. உங்களுக்கு செட்டில்மெண்ட் எவ்வளவு வேண்டுமென்று எழுதினால் அனுப்பி விடுகிறேன். சுமுகமாக பிரிந்து விடுகிறோம்." பையனுடைய பெற்றோர்களைத் தொடர்பு கொண்டால் உண்மையிலேயே அவர்களுக்கு எதுவும் புரியவில்லை. பத்து ஆண்டுகளாக வெளிநாட்டில் வசிக்கும் மகன் இவர்கள் பேச்சைக் கேட்கவும் போவதில்லை. கையைப் பிசைந்து நிற்கும் பெண்ணையும் அவள் பெற்றோர்களையும் பார்க்கப் பரிதாபமாக இருக்கிறது.

அமெரிக்காவிலேயே படித்து அல்லது தாங்களே தனித்து வேலை செய்யும் பெண்களுக்கு அமெரிக்க வாழ்க்கை பழகி விடும். ஆனால் H1 விஸாவிலும், க்ரீன்கார்டிலும் உள்ள ஆண்களைச் சார்ந்து செல்லும் பெண், அமெரிக்காவில் வேலை செய்ய முடியாது. எவ்வளவுதான் படித்திருந்தாலும் வீட்டில்தான் அடைந்து கிடக்க வேண்டும்.

இந்தியாவில் பலருக்கு, அமெரிக்காவில் எங்கு பார்த்தாலும் இந்தியர்கள் இருப்பார்கள். சன் டி.வி. பார்க்கலாம் அவர்கள் வாரா வாரம் கூடுவார்கள், பஜன் செய்வார்கள், கொலு வைப்பார்கள் என்பது போன்ற எண்ணங்கள் உண்டு. உண்மையில் கலிபோர்னியாவில் சில இடங்கள், ந்யூஜெர்சி, வாஷிங்டன், டல்லஸ் போன்ற இடங்கள் தவிர பல இடங்களில் இந்தியர்கள் யாரும் அருகில் வசிக்காமலிருக்க வாய்ப்பும் உண்டு. அமெரிக்கர்கள் நல்ல முறையில் பழகினாலும், நம்மைப் போல் பக்கத்து வீட்டுக்காரர்கள், எதிர் வீட்டவர் என்று அடிக்கடி பேச்சு வைத்துக் கொள்ள மாட்டார்கள். பெரிய கூட்டுக் குடும்பங்களிலும் நிறைய நண்பர்களுடனும் பழகிய பல பெண்கள், இந்தத் திடீர்த் தனிமையால் மிக மோசமாக மனநிலை பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

அமெரிக்கா செல்லும் பல பிரபலங்கள், நடிகைகள், நடனமணிகள், தொலைகாட்சித் தொடர்பாளிகளின் வாழ்க்கை ஏன் திருமணமான வெகு விரைவிலேயே முடிந்து விடுகின்றன? அமெரிக்க கலாசாரத்தில் யாருமே பிரபலமில்லை. மிகப் பெரிய தொழிலதிபர்கள் கூடக் கடையில் கறிகாய்



முட்டைக்கோஸுடன் 2 கப் கடலை மாவு, 1 கப் அரிசி மாவு, கறிவேப்பிலை, ப. மிளகாய், இஞ்சி, உப்பு சேர்த்து கெட்டியாகப் பிசைந்து எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்க, 'மொறுமொறு' தூள் பக்கோடா ரெடி.

- ச. ரஞ்சனி சங்கரன்.



கறிவேப்பிலை, புதினா துவையல், பருப்புத் துவையல் போன்றவை செய்யும் போது அதில் கொஞ்சம் ஸ்பூனில் எடுத்து லைட்டாக ப்ரெட்டில் தடவி சான்ட்விச் செய்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்துப் பழக்கினால், வளர்ந்த பின் 'துவையலா.. வேண்டவே வேண்டாம்'ன்னு ஓட மாட்டாங்க.

- ஜெயா மகாதேவன்.



வாங்குவதையும், தங்கள் கார்களைத் தாங்களே துடைப்பதையும் பார்க்கலாம். பொது இடங்களில் யாரும் அவர்களைக் 'கண்டு கொள்ள' மாட்டார்கள். நம் பிரபலங்களுக்கு எப்போதும் பிறர் கவனம் தேவை.

"ஆஹா நீங்கதான் ஸோ அண் ஸோவா" என்று கேட்க வேண்டும். "என்ன அழகு நீங்க, ட்ரெஸ் எவ்வளவு க்யூட்" என்று பிறர் புகழ்ந்தே பழக்கமாகி விடுகிறது. "நான் அமெரிக்காவில் டான்ஸ் க்ளாஸ் ஆரம்பிக்கப் போகிறேன்" "இவெண்ட் மேனேஜ்மெண்ட் செய்யப் போகிறேன்" என்று செல்லும் பலருக்கும், தங்களுக்கு இருபது ஆண்டுகளுக்கு முன்பே அமெரிக்காவில் நடன வகுப்பெடுக்கும் நடனமணிகள், பாடகிகளுடன் போட்டி போட முடியாது. அமெரிக்க மெயின்ஸ்ட்ரீம் வாழ்வில் கலக்கவும் பல ஆண்டுகள் பிடிக்கும். சராசரி வாழ்க்கை போர் அடிக்க, 'புகழ் என்ற போதையிலிருந்து விடுபட முடியாமல்' 'இங்கும் அங்குமாக' அலைந்து விட்டு பிறகு இந்தியாவுக்கே திரும்பி விடுகிறார்கள். எதற்காக இத்தகைய திருமணங்கள்? அமெரிக்க வாழ்க்கை முறையைப் புரிந்து கொள்ளாததால் ஏற்படும் விபத்துக்கள் இவை.

அமெரிக்க டாலரின் மதிப்பும் பல தவறான கணிப்புகளைத் தோற்றுவிக்கிறது. டாலர் ரூபாயாக மாறும் போது அதன் மதிப்பு அதிகம். ஆனால் அது டாலராக செலவழிக்கப்படும் போது, ஒவ்வொரு நாணயமும் கணக்குப் பார்க்கப்படும். நம் நாட்டிலிருந்து அமெரிக்கா சென்று பணிபுரியும் அனைவரும் ராஜ வாழ்க்கை வாழ்கிறார்கள் என்பது மிகத் தவறு. ஆண்டுக்கு ஐம்பதாயிரம், அறுபதாயிரம் டாலர்களை மட்டுமே சம்பளம் வாங்கும் ப்ரோக்ராமர்கள் போன்றவர்களின் வாழ்க்கைத் தரம் மிகக் குறைந்ததாகவே இருக்கும். நினைத்தபடி செலவு செய்ய முடியாது. மளிகைச் சாமான்களைக் கூட எங்கு குறைந்த விலையில் கிடைக்கிறது என்று தேடித் தேடித்தான் வாங்க வேண்டும்.

அதோடு அமெரிக்காவில் வேலைகள் நிலையானதல்ல. மிக உயர்ந்த பதவியிலிருப்பவர்கள் கூட மறுநாளே வேலையிலிருந்து விலக்கப்படலாம். திடீரென வேலை போனால், இந்தியர்கள் நிலை குலைந்து போய் விடுவார்கள். அமெரிக்க மாப்பிள்ளை தேடும் பலருக்கும் புரியாத விஷயங்கள் இவை.

கடைசியாக, முக்கியமான விஷயம், ஆண், பெண் உறவு பற்றியது. இந்தியாவிலிருந்து அமெரிக்காவிற்குப் படிக்கச் செல்பவர்கள், வேலைக்குச் செல்பவர்கள் இருபாலருக்குமே ஆண், பெண் உறவு மிக சகஜமான ஒன்று. மேல்நாட்டு நாகரீகத்தில் வயதுக்கு வந்த ஆண், பெண் சேர்ந்து வாழ்வது சாதாரணமான விஷயம். நம் இந்திய ஆண்களும், பெண்களும் மேற்கத்திய சூழலில் மிகச் சுலபமாக உறவுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்கிறார்கள் என்பது அமெரிக்கப் பல்கலைக்கழகச் சூழலில் வசித்துள்ள எனக்கு நன்றாகவே தெரியும். இத்தகைய உறவுகளைப் பற்றி அவர்கள் தம் பெற்றோர்களுக்கோ, உறவினர்களுக்கோ தெரிவிப்பதே இல்லை. இந்த உறவுகள் ஒருபுறமிருக்க, பெற்றோர்களைத் திருப்திப்படுத்த ஜாதி, நட்சத்திரம், பணப் பொருத்தம் பார்த்து அவர்கள் தேடிய பெண்ணைத் திருமணம் செய்து கொள்ளக் கொஞ்சமும் தயங்குவதில்லை. அமெரிக்கப் பெண்களிடம் குடும்ப அமைப்பைக் காப்பதற்காகத் தாங்கள் பெரிய தியாகம் செய்வது போல் கதை விட்டு விட்டு சுலபமாகப் பிரிந்து விடுகிறார்கள்.

நானறிந்த ஒரு மாணவர் ஒரு அமெரிக்கப் பெண்ணுடன் நாலு ஆண்டுகள் சேர்ந்து வசித்து, ஒரு குழந்தையும் பெற்றுக் கொண்டார். பெற்றவர்களிடம் இதை மறைத்து விட்டு, திருநெல்வேலியில் ஒரு திருமணமும்

4 காயில் ஃப்ரீ !



மூலை முடுக்கெல்லாம் பாதுகாப்பு தரும் சுருள்.

Formula approved by



இப்பொழுது, மேக்ஸோ 4 கூடுதல் கொசு அற்ற இரவுகளை முற்றிலும் இலவசமாக அளிக்கிறது*! மூலை முடுக்கெல்லாம் பாதுகாப்புத் தரும் ஒரு ஒப்பற்ற சைக்ளோத்ரின்™ செயல் புரியும் மேக்ஸோவின் 10-காயில் அடங்கிய பேக்கை ஒவ்வொரு முறையும் வாங்கும் போது, கூடுதலாக 4 காயிலை பெறுங்கள்.

From the house of Jyothy Laboratories Ltd.

செய்து கொண்டார். அமெரிக்கக் காதலி வேறு ஒருவருடன் வாழப் போனாலும், குழந்தையை அடிக்கடி இவரிடம் அனுப்பினாள். முதலில் தன் கணவனுடைய சக நண்பரின் குழந்தை என்று நினைத்த மனைவி, உண்மை தெரிந்த போது நிடுக்கிட்டாள். தன் கணவனின் செயல், பேச்சு எதிலும் அவளுக்கு இப்போது நம்பிக்கையில்லை. மிகப் பெரிய மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகியுள்ளார் இந்தப் பெண்மணி. அவர் இப்போது நிறைமாத கர்ப்பிணி வேறு.

வேறு சிலர், அமெரிக்க வாழ்க்கையின் சுதந்திரம் செக்ஸுவாலிட்டி இவற்றால் மிரண்டு, இந்தியாவிலிருந்து வரும் மனைவியை மிக மோசமாகக் கட்டுப்படுத்தவும் செய்கிறார்கள். மங்கையர் மலரிலேயே இத்தகைய சில கடிதங்களை நான் படித்துள்ளேன்.

உலகப் புகழ்பெற்ற மேதை அம்பாடியின் மனைவி சங்கீதாவுக்கு இழைக்கப்பட்ட கொடுமைகளை நாம் படித்தோம்.

மேல்நாடுகளில் வசிக்கும் மாப்பிள்ளைகள் அனைவருமே பிரச்னை ஏற்படுத்துபவர்களா என்றால் கட்டாயம் இல்லை. ஆனால் பிரச்னைகள் தோன்றுவதற்கான வாய்ப்புகள் மிக, மிக அதிகம். காரணம், மாறுபடும் கலாசாரக் குழப்பங்கள்.

பெண்களைப் பொறுத்தவரை மேல் நாட்டு மாப்பிள்ளை வேண்டும் என நினைப்பவர்கள், கணவரைச் சாராமல் தங்கள் படிப்பால், தகுதியால், வேலையால், மேல்நாடு சென்று, அந்த வாழ்க்கை முறை பழகிய பின் மாப்பிள்ளை தேடுவது நல்லது. அது முடியாதவர்கள், பிள்ளை தேடும் போதே, அவர் எந்தவித விஸாவில் உள்ளார், உடன் செல்ல முடியுமா, வேலை செய்ய முடியுமா போன்ற விவரங்களைக் கேட்பதுடன், எம்பஸிகளிலும் இந்த விஸாவில் உள்ள நபருடைய மனைவி அவருடன் வசிக்க முடியுமா போன்ற விவரங்களைக் கேட்டு அறிய வேண்டும். இது மிக முக்கியம்.

வெளிநாட்டு மாப்பிள்ளைக்கு வாழ்க்கைப்பட நினைக்கும் பெண்கள் உடல் உழைப்பிற்குப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். இங்கே வீட்டில் அரை டஜன் வேலைக்காரர்கள் இருக்கலாம். ஆனால் வெளிநாடுகளில் சமையல், வீட்டுச் சுத்தம், துணி இஸ்திரி செய்வது, கார் ஓட்டுவது, கழிவறையைச் சுத்தம் செய்வது என்று உழைக்கத் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

நன்கு படித்து வேலைக்குப் போகும் பெண்கள், தங்களால் வெளிநாட்டில் வேலை பார்க்க முடியுமா என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். மருத்துவர்கள், சயன்டிஸ்ட் போன்ற படித்த பெண்கள் வேலைக்குப் போக முடியாமல் தவிப்பதையும் பார்த்திருக்கிறேன்.

நம் சினிமாக்களில் மட்டும்தான் ஹீரோ அமெரிக்கா செல்ல வேண்டும் என்று நினைத்ததும் மறுநாளே யாராவது அவருக்கு உயர் பதவி அளித்து, அன்றிரவே(!) அவர் ப்ளேன் ஏறுவார். உண்மையில இது சாத்தியமே இல்லை. அமெரிக்காவில் வேலை செய்ய விசா கிடைப்பது சுலபமல்ல. அதற்கான தகுதிகள் வரையறுக்கப்பட்டுள்ளன. எனவே வேலை கிடைத்தாலும் விசா கிடைப்பது மிக அரிது. விசா கிடைக்க பல மாதங்கள் அல்லது ஆண்டுகள் கூட ஆகலாம். இதைப் பெண்ணைப் பெற்றவர்களும், படித்த பெண்களும் புரிந்து கொள்வது நல்லது.

இந்தியாவில் வேலையிலிருந்து கொண்டு, ஆறு மாதம், ஓராண்டு என்று ப்ராஜக்டில் வெளிநாடு செல்வது சுலபமானது. அதிக பிரச்னையின்றி ஜாலியாக, மாறுபட்ட வாழ்க்கை முறையை அனுபவித்து விட்டு, கையில் சிறிது பணமும் சேர்த்துக் கொண்டு வந்து விடலாம்.

வெளிநாட்டு மாப்பிள்ளையை மணந்து கொள்வதில் நிறைய சௌகரியங்களும் உண்டு. நச்சு, நச்சு என்று மாமியார், உறவினர், அடுத்த வீட்டுக்காரர் என்று சமுதாயத் தொல்லைகள் இருக்காது! நம் இஷ்டப்படி வாழலாம். கணவன்மார்கள் வீட்டு வேலைகளில் உதவுவார்கள். கற்கும் ஆர்வமுள்ள பெண்கள், அமெரிக்காவின் அற்புதமான வாசக சாலைகளைப் பயன்படுத்தலாம். சுயமாகக் கார் ஓட்டிக் கொண்டு பல இடங்களுக்கும் தனியே செல்லலாம். ஈவ்டீஸிங் போன்ற பயங்கள் கிடையாது. சுத்தமான சுற்றுச் சூழல், நாகரீகமான மனிதர்கள், கௌரவமான வாழ்க்கை, சேர்ந்து படிக்க எத்தனைவிதமான கோர்ஸ்கள்!

எல்லாமே சாதகமாக அமைந்து விட்டால், வெளிநாட்டு வாழ்க்கை சுவாரசியமானதுதான். ஆனால், அது சாதகமாக அமைய நிறைய ஆராய்ச்சி செய்ய வேண்டும். படித்த பெண்களும், அவர்களை பெற்றோர்களும், டாலரை மட்டும் நினைத்து மயங்காமல், மற்ற விஷயங்களையும் அலசிட வேண்டும்.


ரம்யா நாகேஸ்வரன்

போதி மரம்!

"அம்மா! நம்ம வீட்டுலே ரொம்ப நாள் முன்னாடி வாடகைக்கு இருந்தாங்களே விமலா மாமி, அந்த மாமியோட அட்ரஸ் இருக்கா?'' அமெரிக்க வாசனையுடன், இரண்டு ராட்சஷப் பெட்டிகள் பாதி திறந்த நிலையில் சாமான்களுக்கு நடுவே அமர்ந்திருந்த என்னை ஆச்சர்யத்தோடு பார்த்தாள் அம்மா.

"என்ன வைஷு? வந்து 24 மணி நேரம் கூட ஆகலை, அதுக்குள்ளே 10-12 வருஷம் முன்னாடி காலி பண்ணிட்டுப் போன மாமியை பத்திக் கேட்கறே? மாமிக்குத் தெரிஞ்சவங்க யாரையாவது வாஷிங்டன்ல பார்த்தியா?"

"இல்லேம்மா. இது வேற காரணத்துக்காக. அட்ரஸ் இருக்கா இல்லையா?"

என்னுடைய பிடிவாதக் குணம் தெரிந்த அம்மா, "அப்பாவைக் கேட்டுப் பார்க்கறேன். சொந்த வீடு கட்டிட்டுதான் போனா விமலா. அதே இடத்துலதான் இருப்பான்னு நினைக்கிறேன்'' என்று சொல்லிவிட்டு இரண்டு வருடம் கழித்து வந்திருக்கும் பேரன் பேத்திக்காக தட்டை செய்ய ஆரம்பித்தாள்.

நல்லவேளை! அப்பாவிடம் அட்ரஸும் போன் நம்பரும் இருந்தது. அடுத்த நாளே போன் செய்து, அட்ரஸை சரிபார்த்துக் கொண்டு கிளம்பி விட்டேன். ஏழு வயது ஷ்ரவன் தாத்தாவின் மடியில் அமர்ந்து வி.சி.டியில் ராமாயணம் பார்த்துக் கொண்டே, "தாத்தா, ஏன் ராமா எல்லார் மேலேயேயும் டார்ட்ஸ் போடறாரு?" என்றான். நான்கு வயது ஷ்ருதி ஓடி வந்து "அம்மா! பாட்டி ஏன் ப்ளாண்ட்கிட்டே பேசறாங்க?'' என்றாள் துளசி பூஜை செய்யும் அம்மாவைப் பார்த்து. "ரெண்டு பேரும் ஒரு த்ரீ அவர்ஸ் சமர்த்தா இருக்கணும்" என்றேன்.

"இன்னும் ஜெட் லாக் கூட போகலை! அத்தை, பெரியம்மா யார் வீட்டுக்கும் போகலை! இப்ப என்ன முக்கியமான வேலை விமலா மாமிகிட்டே?'' என்று புலம்பிய அப்பாவிடம் மழுப்பலாகச் சிரித்து விட்டுப் புறப்பட்டேன்.

ஒரு மணி நேர கார்ப் பயணத்தில் நினைவுகள் அலைபாய்ந்தன!

"அழகி.. பேரழகி.... உலகத்து அழகியே!" நான், என் தோழிகள் ரமா, பாகீரதி மற்றும்



கேழ்வரகு மாவில் ஒரு பிடி பாசிப் பருப்பை சிவக்க வறுத்துப் போட்டு, தேங்காய்த் துருவல், வெல்லப்பாகு சேர்த்துப் பிசைந்து கொழுக்கட்டைகளாய்ப் பிடித்து ஆவியில் வேக வைத்தேன். மாலை நேர டிபனுக்கு சத்தான கொழுக்கட்டை சாப்பிட சூப்பராயிருந்தது.

\- ஜெயா மகாதேவன்.

அவன் தம்பி ப்ரகாஷூம் சேர்ந்து இந்தப் பாட்டை விமலா மாமியின் பெண் உமாவைப் பார்த்துப் பாடுவோம். உமா பார்ப்பதற்கு சுமாராக இருப்பாள். நிறம் கம்மி. அதுவும் தவிர கன்னத்தில் ஒரு பெரிய மச்சம் வேறு! அவளைச் சீண்டுவதற்காக நாங்கள் நால்வரும் அழகி என்ற சொல் வருகிற மாதிரி பல பாட்டுக்கள் இயற்றி இருக்கோம். உமா அழுது கொண்டே மாமியிடம் ஓடுவாள். மாமி எப்பொழுதும் சிரித்த முகத்துடன் இருப்பார். உமா அழும் பொழுது, கண்களில் சிறிது வலி தெரியும். ஆனால் சிரிப்பு மாறாது.

"நீங்களெல்லாம் சமத்துதானே? அவளைக் கேலி பண்ணாதிங்கப்பா'' என்று கெஞ்சும் குரலில் சொல்வார். "சரி மாமி" என்று சொல்லி விட்டு அந்த இடத்தை விட்டு ஓடி விடுவோம். இரண்டே நாளில் மறுபடியும் இதே நிகழ்வுகள் தொடரும்.

கொஞ்சம் பெரியவர்கள் ஆனவுடன் கேலி செய்வது குறைந்தாலும் உமாவை விட நாங்கள் எல்லோரும் அழகு என்ற கர்வம் இருக்கத்தான் செய்தது. சிறு சிறு செயல்களில் அது வெளிப்பட்டது. புன்னகை மாறாமல் அதை எதிர்கொண்டார் விமலா மாமி. உமாவும் அதைப் பெரிதாக சட்டை செய்த மாதிரி தெரியவில்லை.

இப்பொழுது நினைத்துப் பார்க்கும் பொழுது மிகவும் அவமானமாக இருந்தது. சே! மற்றவர்களின் அழுகையில் சந்தோஷப்படுகிற ஒரே ஜன்மம் மனித ஜன்மமாகத்தான் இருக்க முடியும்.

பிறகு அவர்கள் காலி செய்து கொண்டு போய் விட்டார்கள். நானும் கல்யாணம் ஆகி வாஷிங்டன் வந்து விட்டேன். ஷ்ரவன், ஷ்ருதி பிறந்தார்கள். நிறம் மற்றும் பழக்க வழக்கங்கள் வித்தியாசமாக இருப்பதால் அவ்வப்பொழுது பள்ளியில் சீண்டல்கள், அவமானங்கள், ஷ்ருதி ஒரு நாள் அழுதபடி சொன்னாள்,

''அம்மா, என் தலைமுடி கோல்டன் கலர்லே இல்லாததால் நான் விளையாட்டிலே ஒரு நாள் கூட க்வீன் ஆக முடியலைம்மா!''

என் கணவரின் நண்பர் ஷ்ரவனிடம், 'நீ அப்பா மாதிரி இகானமிஸ்ட் ஆகப் போறியா இல்லே டாக்டரா?'' என்று கேட்டவுடன் அவன் முகம் சிவக்க, கண்ணீரை அடக்கிக் கொண்டு, "நான் சாக்லெட் கலர். என்னாலே அதெல்லாம் ஆக முடியாது'' என்றான். மெதுவாக, ''யாருடா கண்ணா அப்படி சொன்னா?' என்றவுடன், "என் கூடப் படிக்கிற ஆலன்" என்றான்.

செப்டெம்பர் 11க்கு அப்புறம் சீண்டல்கள் அதிகமாயின. வாயைத் திறந்து ஷ்ரவன் சொல்லாதபோதிலும் பள்ளியிலிருந்து திரும்பும் பொழுது அவன் மூக்கும், காது நுனிகளும் சிவந்து இருப்பதை வைத்துப் புரிந்து கொண்டேன். "அண்ணாக்கும் ஆலனுக்கும் இன்னிக்கு சண்டை. ஆலன் அண்ணாவைப் பார்த்து கோ பாக் டு யுவர் கண்ட்ரின்னு சொன்னான்" என்று ஒருநாள் சொன்னாள் ஷ்ருதி. மிகவும் வலித்தது. சட்டென்று விமலா மாமியின் முகம் கண் முன்னே தோன்றியது. இந்தியா வந்தவுடன் மாமியைப் பார்க்க வேண்டும் என்ற வைராக்கியத்தோடு தான் வந்தேன்.

பல்லாயிரம் மைல்கள் தள்ளி இருக்கும் ஒரே பெண் சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும் என்று தான் பெற்றோர்கள் நினைப்பார்கள். அதனால் ஷ்ரவன் எல்லாப் பாடத்திலும் ஏ வாங்குவான் என்பதும் ஷ்ருதி மேரிலாண்ட் கோவிலில் பாட்டு பாடினாள் என்பதும் மட்டுமே அவர்களுக்கு ஈ-மெயிலில் தவறாமல் வரும் விஷயங்கள்.

இதோ வந்து விட்டது வீடு. விமலா மாமி சிரிப்பு மாறாமல் இருந்தார். சில சுருக்கங்

களுக்கு நடுவே பூத்த புன்னகை மனதை வருடியது. "இவ்வளவு வருஷம் கழிச்சு ஞாபகம் வைச்சுக்கிட்டு வந்திருக்கியே வைஷ். ரொம்ப சந்தோஷம்" என்றார்.

"பாவமன்னிப்பு கேட்க வந்திருக்கேன் மாமி" என்று குரல் கம்ம எல்லாவற்றையும் சொன்னேன். "மாமி! இப்போதான் ஒரு தாயோட வலி என்னன்னு நான் புரிஞ்சுண்டேன். நீங்க எப்படி அமைதியா சமாளிச்சீங்க மாமி?"

ஆதரவாக என் கைகளைப் பற்றிக் கொண்டார் மாமி. "பைத்தியம். இதுக்கா இவ்வளவு அப்ஸெட் ஆயிட்டே? சில குழந்தைகள் தன் செயல்களோட விளைவுகள் புரியாம தவறுகள் செய்யறாங்க. கேலி செய்யறவங்களை நினைச்சு வருத்தமோ, கோபமோ படுவதை விட நம்ம குழந்தைகளை மனரீதியாகவும், அறிவுபூர்வமாகவும் உலகத்தை சந்திக்கத் தயார் பண்ணணும். நீ சோர்ந்தாலோ, உடைந்தாலோ நிச்சயமா அது குழந்தைகளைப் பாதிக்கும். சகிப்புத் தன்மையையும், தன்னம்பிக்கையையும் வளர்க்கறது ஒரு தாயோட முக்கியமான கடமை. நான் உமாகிட்டே என்ன சொல்லுவேன் தெரியுமா? கடவுள் சில பேருக்கு அழகை தர்றான், சிலருக்கு அறிவை. இன்னும் சிலருக்கு வேற சில நல்ல குணத்தை. பலவிதமான பூக்கள் இருந்தாலும் எல்லாப் பூக்களும் அழகுதான். ஆனால் மதர் தெரஸாவும் அழகுதான் இல்லியா? நான் உமாவோட நல்ல குணங்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்தேன். வெளித் தோற்றத்தை விட முக்கியமான விஷயங்களை அறிமுகப் படுத்தினேன்."

மனதில் கொஞ்சம் அமைதி பிறந்தது. "உமா எப்படி இருக்கா மாமி?" என்றேன்.

"கல்யாணம் ஆகி சந்தோஷமா பெங்களூர்ல இருக்கா. சைன் லாங்வேஜ் கத்துக்கிட்டு காது கேட்காத குழந்தைகளுக்கு டீச்சரா இருக்கா. எவ்வளவு குழந்தைகளுக்கு வழிகாட்டறா தெரியுமா?" நிறைவோடு புன்னகைத்தார் மாமி. 'வித்யாசங்கள் கொண்டாடப்படுகிற காலம் நிச்சயம் வரும் வைஷ். இப்ப நீ புரிஞ்சுக்கலையா? கவலைப்படாதே! நீ காந்தி பிறந்த நாட்டிலேர்ந்து அமெரிக்கா போயிருக்கே. அதை மறந்துடாதே" என்றபடி விடை கொடுத்தார்.

மாமி சொன்னது புரிந்தது. குழந்தைகளைத் தயார்ப்படுத்த வேண்டும். அதுதான் சிறந்த வழி. ஆனால் மாமியிடம் மனப்பூர்வமாக மன்னிப்பு கேட்டதால் இனிமேல் ஆலன் ஷ்ரவணை கிண்டல் செய்ய மாட்டான் என்ற நப்பாசை மனதின் ஓரத்தில் ஒட்டிக் கொண்டு போக மறுத்தது!

வாழைப் பூ பாத் :

ஒரு வாழைப் பூவைச் சுத்தம் செய்து பொடியாக நறுக்கி, ஒரு கப் மோரில் (கெட்டியான மோரில்) பிசிறி, அரை மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பிறகு சூடு படுத்திய எண்ணெயில் கடுகு தாளித்து, நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், மஞ்சள் தூள் சேர்த்து, வாழைப் பூவுடன், தேவையான உப்பும் சேர்த்து வதக்கவும். தேவைப்பட்டால், சிறிது தண்ணீர் தெளித்து வதக்கலாம்.



பூ நன்றாக வெந்ததும், தனியா, கடலை பருப்பு, இரண்டு சிவப்பு மிளகாய் எண்ணெயில், சிவக்க வறுத்து, பொடி செய்து மேலும் வறுத்த வேர்க்கடலையும், பாதியாக உடைத்து, சேர்த்து இறக்கி விடவும். பிறகு சாதத்துடன் கலவையும் கலந்து, இரண்டு ஸ்பூன் நெய் விடவும். வாழைப்பூ பாத் அபார ருசியுடன் இருப்பதோடு, உடலுக்கும் நல்லது.

- என். சுந்தரி.

சுமை அல்ல சவால்!

காலையில் கணவர் அலுவலகத்துக்கும், குழந்தைகள் பள்ளிக்கும் சென்ற பின், வீட்டைத் திரும்பிப் பார்த்தால், மலைப்பாக இருக்கும். அங்கங்கே துணிமணிகளும், சாமான்களும் ''என்னைக் கவனி'' என்று அழைக்கும். இதே போன்று, பல சந்தர்ப்பங்களில், பல வேலைகளை ஒரே சமயம் செய்ய நேரும் போது உற்சாகத்துடன் செய்வது எப்படி? இதோ சில டிப்ஸ் -

1. உங்களைத் தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள் :

ஒரு சின்னக் குளியல், புடவைக்கு பதில் நைட்டி, அலுவலகம் போட்டுச் சென்ற இறுக்கமான கொண்டையை அவிழ்த்து, ரப்பர் பேண்ட் என்று மாறி, உங்களைத் தளர்த்திக் கொண்டு, வேலை செய்யும் அலைவரிசைக்கு உங்களை ட்யூன் செய்து கொள்ளுங்கள்.

2. இசை கேட்டால் புவி அசைந்தாடும்

காதை உறுத்தாத மெல்லிய இசையை, ரேடியோவில், அல்லது டேப்பில் ஓட விடுங்கள். உங்களை உற்சாகப் படுத்தும்.

3. பிரியுங்கள் :

வீடு சுத்தம், காய்கறி நறுக்குதல், துணிகள் மடித்தல் என்று இல்லாமல், அவ் வேலைகளை பல பிரிவுகளாகப் பிரியுங்கள். உதாரணமாக, வீடு சுத்தம் என்பது, சமையலறை, ஹால், பால்கனி - அதிலும் சமையலறையில் பாத்திரம் தேய்க்குமிடம், அடுப்பு சுத்தம், தரை சுத்தம் என்று பிரித்து விடுங்கள்.

4. சின்னச் சின்ன குறிக்கோள்கள் :

ஐந்து நிமிடத்திற்குள் அடுப்பை சுத்தம் செய்ய வேண்டும். மூன்று நிமிடத்திற்குள் டேபிளை சுத்தம் செய்ய வேண்டும் என்று மனத்திற்குள் அட்டவணை போடுங்கள்.



5. பரிசுகள் :

நீங்கள் செய்த வேலைகளுக்கு, உங்களுக்கு நீங்களே பரிசு கொடுத்துக் கொள்ளுங்கள். துணிகளைத் துவைத்து முடித்த பின் ஜில்லென்ற மோர், பாத்திரங்களை அடுக்கியபின் தோழிக்கு ஒரு ஃபோன் என்று இருக்கலாம். இவை வேலைகளை சுவாரஸ்யமாக்கும்.

6. மாற்றங்கள் தேவை :

நீங்கள் செய்யும் வேலைகளோ, வேலை செய்யும் இடமோ, ஒரே மாதிரி இருந்தால், சலிப்பு வருவது இயற்கை. டேபிள், பூ ஜாடி, பாத்திரங்கள் இவற்றை அடிக்கடி இடம் மாற்றுங்கள். சமையல் செய்யும் போது, எப்போதும் சாம்பார், பொரியல் என்று வேண்டாம். அதே காய்கறிகளைச் சேர்த்துப் போட்டு, சூப் செய்து, சேர்த்துச் சாப்பிட பிரட் இருந்தால், தேவையான கலோரிகளை சுலபமாகப் பெறலாம்.

வீட்டு வேலைகளை எப்படியும் நாம் செய்யத்தான் வேண்டும். பல வழிகளைக் கடைப்பிடித்து, சுலபமாக மாற்றிக் கொள்வது நம் கையில் தான் இருக்கிறது.

- ர. கிருஷ்ணவேணி

ஜோதி த்யானம்

நான் ஸத்ய ஸாயி நிறுவனத்தில் கடந்த இருபது வருடங்களாக 'ஜோதி த்யானம்' என்பதை நிறைய பேருக்குச் சொல்லிக் கொடுத்து அதன் மூலம் அவர்களும் பலவிதமான பலன்கள் பெற்றிருக்கின்றனர்.

தீப ஒளியை அமைத்து, அந்த தீபத்தைப் பார்த்துக் கொண்டே, இரு கண்களுக்கு மத்தியில் உள்ள நெற்றிப்பொட்டின் வழியாகக் கண்களை மூடிக் கொண்டு சொல்லிக் கொண்டே உடம்பின் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் கொண்டு சென்றால், உடம்பின் எந்தப் பகுதியிலும் உள்ள வியாதிகளைக் குணப்படுத்தலாம். மூலம், பவுத்ரம் ஆகிய வியாதிகளைக் கூட இந்த முறையைப் பிரயோகித்து பூரண குணம் ஏற்படுத்தலாம்.

இந்த ஜோதி த்யானத்தை, ஆண் பெண் இருபாலரும் எட்டு வயது முதல் முதிர்ந்த வயதானவர்கள் வரை, யார் வேண்டுமானாலும் அனுஷ்டிக்கலாம்.

காலை, மாலை இரு வேளைகளிலும் வெறும் வயிற்றில் செய்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

செய்முறை :

தீபம் ஏற்றி, கீழே பாய் விரித்து, அதன் மேல் மெல்லிய துணியை விரித்து, பத்மாசனத்தில் உட்கார வேண்டும். தீப ஒளி நம் கண் எதிரே நேராக இருப்பது போல் உயரத்தில் இருக்க வேண்டும். ஜோதியின் ஒளியை நன்கு பார்த்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். காயத்ரி மந்திரம் சொல்லவும்.



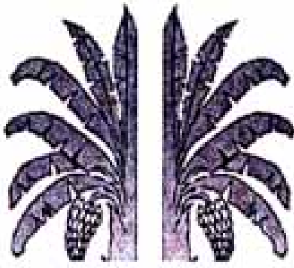
ஓம் பூர் புவ ஸுவ: தத்ஸ விதுர் வரேண் யம், பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி தியோ யோ ந: ப்ரசோதயாத்
ஓம் நம சிவாய (108)

அந்தர் ஜோதிர் பஹிர் ஜோதிர் ப்ரயக் ஜோதிர் பராத்பர :
ஜோதிர் ஜோதிர் ஸ்வயம்ஜோதிர் ஆத்ம ஜோதிர் சிவோம்யஹம்.
தீபம் ஜோதி ப்ரப்ரும்ம தீபம் ஜோதி பராயணே
தீபேன ஹரதே பாபம் ஸந்த்யா தீபம் ஸரஸ்வதி.

இந்த ஜோதிதான் ஸ்வாமி, ஸ்வாமிதான் ஜோதி. இப்பொழுது ஜோதியானது இரண்டு புருவங்களுக்கு மத்தியின் வழியாக தலைப் பகுதி பூரா பரவி இருக்கிறது. தலையில் ஆயிரம் இதழ் கொண்ட தாமரை (ஸஹஸ்ரார சக்கரம்)யில் போய் ஜோதி படும் போது மூளை எல்லாம் ப்ரகாசமாக இருக்கிறது. நல்ல காரியம் செய்ய மூளை தயாராக இருக்கிறது.

இப்பொழுது ஜோதியானது முதுகுத் தண்டின் வழியாக ஆன்மிக ஹ்ருதயத்திற்கு (வலது பக்கத்தில்) வருகிறது. இந்த ஜோதிதான் இங்கு இருப்பவர்களிடமும், இந்தத் தெருவில் உள்ளவர்களிடமும், இவ்வூரில் இருப்பவர்கள் எல்லோரிடமும், இந்த உலகில் உள்ள அத்தனை ஜீவராசிகளிடத்திலும் இருப்பதால், நாம் எல்லோரிடமும் அன்பாக இருப்போம். எல்லோரும் நம்மிடத்திலும் அன்பாக இருப்பார்கள்.

இந்த ஜோதியானது கொஞ்சம், கொஞ்ச



வீட்டு விசேஷ நாட்களில் வாழை இலைகள் மீந்து விட்டால் அதனை நியூஸ் பேப்பரில் சுற்றி பிளாஸ்டிக் கவரில் போட்டு அப்படியே ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து விட்டால் பத்து நாட்களானாலும் ஃப்ரெஷ்ஷாக இருக்கும்.

- லக்ஷ்மிதேவி

மாக, முதுகுத்தண்டின் வழியாக மேலே ஏறி, இடது கண், வலது கண் முழுவதும் பரவி இருக்கிறது. ஆதலால் இரண்டு கண்களும் நல்லதையே பார்க்கும், கெட்டதைப் பார்க்காது. கண்களில் தீர்க்கமான பார்வை இருக்கும். இப்பொழுது ஜோதியானது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வலது காது, மற்றும் இடது காது முழுவதும் பரவி இருக்கிறது. இரண்டு காதுகளிலும், ஜோதி பரவி இருப்பதால் காது நல்லதையே கேட்கும். கெட்டது எதையும் கேட்காது. எனவே இரண்டு காதுகளிலும் எந்த வியாதியும் இல்லை.

இப்பொழுது ஜோதியானது மூக்கில் பரவி இருக்கிறது. ஆதலால் மூக்கு நல்லதையே சுவாசிக்கும். கெட்டது எதையும் சுவாசிக்காது. மூக்கில் எந்த வியாதியும் இல்லை. இப்பொழுது ஜோதியானது முகம் முழுவதும் பரவி இருக்கிறது. எனவே முகம் தேஜஸாக இருக்கிறது. முகத்தில் எந்த வியாதியும் இல்லை. இப்பொழுது ஜோதி தொண்டைப் பகுதி முழுவதும் பரவி இருப்பதால் தொண்டையில் எந்த வியாதியும் இல்லை.

இப்பொழுது ஜோதி வலது தோள் பட்டை, கை, விரல் நுனி முடிய பரவி இருக்கிறது. அங்கிருந்து இடது தோள் பட்டை, கை, விரல் நுனி முடிய ஜோதி பரவி இருப்பதால் இரண்டு கைகளும் நல்ல காரியங்களையே செய்யும். அடுத்தவர்களை அடிக்காது. பிறர் பொருளைத் திருடாது. இரண்டு கைகளும் நல்லதே செய்வதால் அவைகளில் எந்த வியாதியும் இல்லை. இப்பொழுது ஜோதியானது மார்புப் பகுதி முழுவதும் ப்ரகாசப்படுத்திக் கொண்டே போவதால் அங்கு எந்த வியாதியும் இல்லை.

இப்பொழுது ஜோதி வயிறு முழுவதும் பரவி இருப்பதால் வயிற்றில் உள்ள கெடுதலை எல்லாம் ஜோதி எரித்து விடும். ஆதலால் வயிற்றில் எந்த வியாதியுமில்லை. அங்கிருந்து ஜோதியானது மர்மஸ்தானம் வரையும் பரவி இருப்பதால் அங்கெல்லாம் எந்த வியாதியும் இல்லை. அங்கு இருந்து வலது இடுப்பு, தொடை, முட்டி, கால், பாதம், விரல்கள் நுனி முடிய பரவி இருக்கிறது. அங்கிருந்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இடது இடுப்பு, தொடை, முட்டி, கால், பாதம், விரல்கள் நுனி முடிய ஜோதி பரவி இருப்பதால் இரண்டு கால்களிலும் எந்த வியாதியும் இல்லை.

அங்கிருந்து ஜோதியானது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மேலேறி இடுப்புப் பகுதி முழுவதும் பரவி இருக்கிறது. அங்கு எல்லாம் நமக்கு எந்த வியாதியும் இல்லை. இப்பொழுது ஜோதி முதுகுத் தண்டுக்குக் கீழ் மூலாதாரச் சக்கரத்தில் இருக்கிறது. மூலாதாரச் சக்கரம் 4 இதழ்களைக் கொண்டு சிவப்பு நிறத்தில் இருக்கிறது. எனவே அங்கெல்லாம் நமக்கு எந்த வியாதியும் இல்லை. இப்பொழுது ஜோதியானது முதுகுத் தண்டின் வழியாக மேலேறி ஆன்மிக ஹ்ருதயத்தில் இருக்கிறது.

இந்த ஜோதிதான் ஸ்வாமி, ஸ்வாமிதான் ஜோதி. ஜோதிதான் உலகம். உலகமே ஒரு அக்னி குண்டம்தான். அதற்குள்ளேதான் நாம் எல்லோரும் இருக்கிறோம். நம்முள் இருக்கும் கெட்ட எண்ணம், கெட்ட பேச்சு, கெட்ட செய்கை எல்லாவற்றையும் ஜோதியில் எரித்து விடுவோம். நல்ல நினைவு, நல்ல பேச்சு நல்ல செயலுடன் நல்லவர்களாகவே இருப்போம்.

இந்த ஜோதிதான் குலதெய்வம். நாம் இப்பொழுது குலதெய்வக் கோவிலில் இருக்கிறோம். பிராகாரம் சுற்றி வந்து, சன்னிதி

மகளிர் தீர்ப்பே, மகேசன் தீர்ப்பு!







சாதா குக்கரில் சமைச்சுகிட்டு இருந்த வரை
சதா டென்ஷன்தான். ஆனா, காளி வாங்கினப்புறம்
நிலைமையே தலைகீழா மாறிடுச்சு.



3 லிட்டர்லிருந்து 12 லிட்டர் வரை கிடைக்கும் காளி ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் குக்கரோட விசேஷமே அதோட காப்ஸ்யூல்டு பாட்டம் தான். சமையலை பக்குவமாக சீக்கிரம் முடிப்பதோடு, எரிபொருளையும் மிச்சப்படுத்துகிறது. அடியும் பிடிக்காததால் கழுவி சுத்தமாக வைத்திருப்பது ரொம்ப சுலபம். காளியில் குக்கர் மட்டுமின்றி அனைத்து வகையான சமையல் பாத்திரங்களும் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல், காப்ஸ்யூல்டு பாட்டத்துடன் உள்ளதால் அனைவரின் இல்லங்களில் மட்டுமின்றி உள்ளங்களிலும் காளி இடம் பெற்றுள்ளதில் ஆச்சரியமென்ன!





காளியோட ட்ரிபிள் சேஃப்டி சிஸ்டம்











kali

PHOENIX

PRESSURE COOKER

காளி ஸ்டீல் & இன்ஜினியரிங் இண்டஸ்ட்ரீஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்,
42/6பி-4, சென்னை சாலை, மேலக்காவேரி-612 002, கும்பகோணம்.
போன்: (0435) 2442926, 2443149. ஈ-மெயில்: kali_kmb@sancharnet.in

SINCE 1947

IMAGEADS

பூஜை நாட்களில் ஸ்வாமியை வைத்து அலங்கரித்து நான்கு பக்கமும் வாழைக் கன்றுகளை வைத்துக் கட்டுவோம் அல்லவா? கொஞ்சம் உயரமான வாயகல பூச்சாடிகளில் தண்ணீர் நிரப்பி அதனுள் வாழைக் கன்றுகளை வைத்து விட்டால்



இலைகள் வாடாமல் பச்சென்று இருப்பதோடு கன்றுகளை வைத்துக் கட்ட இடமும் தேடாமல் இருக்கலாம். (2 லிட்டர் பெப்ஸி மிராண்டா பாட்டில்களில் அடியில் மணலும், தண்ணீரும் நிரப்பியும் உபயோகிக்கலாம். கழுத்துப் பாக பியர்லிபெட் பாட்டில்களை வெட்டி வாயை அகலமாகச் செய்ய வேண்டும்.)

- விஜயலக்ஷ்மி.

யில் வந்து கண் குளிரப் பார்த்துப் பகவானைப் பிரார்த்தனை செய்வோம்.

"ஹே! பிரபோ! எங்கள் கர்மவினை எல்லாம் தீர்த்து, எங்களுக்கு நல்வழியைக் காட்டுங்கள், ஹே! பிரபோ! எங்கள் பாபங்களை மன்னித்து நல்ல வழியைக் காட்டுங்கள்," என்று பிரார்த்தனை செய்து, நமஸ்கரித்து, ஆசீர்வாதத்தைப் பெற்றுக் கொள்வோம்.

"இன்றைய நாள் நல்ல நாள். இன்று ஆரம்பிக்கும் எல்லாச் செயல்களும் நன்மையையே தரும். இன்றைய நாள் நல்ல நாள். இன்று ஆரம்பிக்கும் எல்லாக் காரியங்களும் வெற்றியையே தரும். காரணம் நானே வெற்றி. (3 தடவை) வெற்றியே நான் (3 தடவை) வெற்றி எப்பொழுதும் என்னுடனேயே இருக்கும். (நமக்கு ஆக வேண்டிய காரியங்களை இந்த நிலையில் கேட்டால் நிச்சயம் நடக்கும்).

இந்த ஜோதிதான் ஸ்வாமி. ஹ்ருதயத் தாமரையில் இருக்கிறார். அவருடைய பாதத்தில், சத்யம், தர்மம், சாந்தி, ப்ரேமை, அஹிம்சை, வழியில் நடத்திக் கூட்டிக் கொண்டு போக வேண்டும் என்று கேட்டு அவரது ஆசிகளை வாங்கிக் கொள்வோம்.

நாம் சாப்பிடுவதை அவருடைய பாதத்தில் வைத்து ப்ரும்மார்ப்பணம் சொல்லும் போது சாப்பாடு புனிதமாகிறது. அதனால் நமக்கு எந்த வியாதியும் வராது. நமக்குள் இருக்கும் ஸ்வாமியும் சாப்பிடுகிறார். ஸ்வாமி அங்கே உட்கார்ந்து இருக்கிறார். ஜோதியானது முதுகுத் தண்டின் வழியாக மேலேறி, தலைப்பகுதி வழியாக புருவ மத்தியில் இருக்கிறது.

1. தயாராக இருக்கவும், 2. கண்களைத் திறக்க முயற்சிக்கவும், 3. மெதுவாகக் கண்களைத் திறக்கவும்.

அஸதோ மா... ஸத்கமய! தமஸோ மா.. ஜோதிர்கமய! ம்ருத்யோர் மா... அமிர்தம்கமய!!! ஓம் சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி :

குளிர்ச்சி ப்ராணாயாமம் :

சீதலி, சீத்காரி, ஸதந்தா செய்து முடிக்கவும். (நாக்கைக் குழல் போல நீளவாக்கில் சுருட்டி அதன் வழியே மூச்சினை இழுத்து, மூக்கின் வழியே வெளியேற்றுவது சீதலி ப்ராணாயாமம்).

— பார்வதி ஹரிஹரன்

திருமண மலர்





மணமகள் தேவை

❈ Kind hearted early thirties Brahmin, Life guide partner/Spouse for BLIND Tamil Iyer, 44, Hastham, Srivatsam, fair, Foreign qualified, Never Married, working five figure income. Offering affluent comfortable Chennai home. Box No. 10147

❈ Telugu Brahmin, 6000, Niyogi, Pooradam, Koundinya, Legal innocent divorcee (Three months after marriage) fair, 30/177, 7000/- graduate, Junior Officer, Limited Company, Chennai, seeks suitable graduate employed girl. Reply horoscope to Box No. 10148

❈ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், சித்திரை-3, 28 வேத அத்யயனம் செய்து இரண்டு சூத்ரம் பண்ணி வைக்கத் தெரிந்த சாஸ்திரிகள், ரூ. 15,000/- மாத வருமானமுள்ள பையனுக்கு, 12ம் வகுப்பு படித்த பெண் தேவை. வேலைக்குச் செல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 10149

❈ Karuneegar, Non-veg, 26/168, Bharani B. Tech., Reliance Petroleum, Jamnagar, 25,000/-p.m. seeks slim, fair, homely, Engineer/Post-graduate girl with good family background. Ph : 044-26182272 (after 7 p.m.) Box No. 10150

❈ Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Karthigai, 35, 175, D.M.E., Section Engineer, ICF, Central Govt., 12,000, seeks graduate/employed girl. Subsect acceptable. Contact : Cell : 94441 05133 Box No. 10151

❈ Iyer, Vadamal, Koundanya, Uthradam, April 1973, 5.6", Rs. 60,000 p.m., Manager, Limited Company, Uganda, B.Sc., PGDCA, clean habits, seeks girl from good family. Subsect no bar. Ph No. 2224 0439. Box No. 10152

❈ Tamil Iyer, Vadamal, Naithruva Kashyapa Gothram, Utthirattadhi, 29, fair, 5.8", well Built, MBA, employed as Area Manager (International Sales) with M/S ABB Kobe Japan clean habits seeks PG/Graduate girl below 26. Contact Parents (0755) 2424673. Box No. 10153

❈ வடமாள், நைத்ருப காச்யப கோத்திரம், 38, ஈரோட்டில் (MAS) TVSல் சேல்ஸ் எக்ஸிகியூட்டிவ் ரூ. 5500/- தகுந்த பெண் தேவை. நேரிலோ அல்லது கடிதம் மூலம் அணுகவும். பெட்டி எண் : 10154

❈ Wanted fair, Brahmin girl/Divorcee/Widow below thirty two for fair, Brahmin, Legal Divorcee, Thirty seven, Technician I.T.I. Railway, 9000, Bangalore. Box No. 10155

❈ Iyer, Vadamal, Athreya, Rohini, 38/162 PVT 6000/- seeks graduate girl aged 30-35. Subsect no bar. Ph : 04344-265866 Box No. 10156

❈ Iyer, Vadamal, Koundanyam, Avittam-3, 33/5.9" Tanjore, BE (MBA) Software Project Leader in MNC, Abroad, handsome salary, clean habits, seeks good looking, well educated, unemployed, homely bride from good family. Box No. 10157

❈ Tamil Iyer Brahmin, Kettai, Kaushika, 40, 5.11", wheatish, Custom's Officer, Mumbai, Looks for Brahmin (also Telugu, Kannada) employed girl, good looking, Fluency in English must. Contact : 022/24451944 Box No. 10158

❈ Iyer, Vadamal, Kasyapa, Tula, Swathi, 31, 5.7", B.Sc., Dip Interior Designing, Own Business, Interior Designer, Bangalore. 12,000, only son, Own House, seeks fair, good-looking well bride. Box No. 10159

❈ Iyer, Vadama, Srivatsa, Chitra 3rd, Sudhajathagam, Only son, B.Com., HDSE Senior Software Engineer, 1973/165 cm, 25,000/-p.m. Chennai employed. Seeks Vadama Graduate bride 24 - 26. Around Chennai. Ph : 044-26582192. Box No. 10160

❈ Iyer, Vadama, Kousika, 32 years, Arudra, A.C.A., I.C.W.A., employed MNC, Chennai. Seeks suitable bride, good-looking, smart, educated, god-fearing, preferably unemployed below 27 years. Contact Phone No. 2498 5580. Box No. 10161

❈ Ashtasahasram, Athreya, Swathi, 34/172cm, Project Manager in MNC Software requires suitable graduate girl. Subsect no bar. Ph : 26253085. Box No. 10162

❈ Iyer, Vadama, Sankrithi, Avittam, 30/180, Product Manager, Software MNC, Bangalore, Rs. 11,50,000/- annum. Legal Divorcee, Issueless. Seeks good-looking graduate girl from decent family. Divorcees, Widows excuse. Ph : 22335742/22330144 Box No. 10163

❈ தென்கலை, கௌசிகம், பூரம், எம்.காம்., 40 வயதுள்ள வரன் மதுரையில் சுயதொழில் மூலம் மாத வருமானம், ரூ. 18,000/-க்கு தகுந்த ஜாதகத்துடன் பட்டதாரிப் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10164

⁜ தென்கலை, கௌசிகம், பூராடம், எலக்ட்ரிகல் என்ஜினியர் இங்கிலாந்தில் மாத வருமானம், ரூ. 1,00,000/- உள்ள 38 வயதுள்ள வரனுக்கு தகுந்த ஜாதகத்துடன் பட்டதாரிப் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10165

⁜ வடமாள், கௌசிகம், விசாகம் (1), 32/5.8", பி.ஏ., சீனியர் சேல்ஸ் ஆபீஸர், தனியார் 8000 + perks சொந்த வீடு இரண்டு உள்ளன. அழகான, உயரமுள்ள பையனுக்கு பட்டதாரி, வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத அழகும், உயரமும் உள்ள மணப்பெண் தேவை. வடமாள், பிரஹசரணம் வரவேற்கப்படுகிறது. ஃபோன்: 0452-2601207. பெட்டி எண் : 10166

⁜ Boy of intercaste parents, Mother Iyer, Father Naidu, 38, 5.4", M.A., Rs. 7500/- Central Government seeks, employed vegetarian girl. Phone : 044-2362 2390 Box No. 10168

⁜ Iyengar Vadagalai, Kousigam, Pooradam, 39, 175, B.Com., Ex-servicemen, Bank employee, Rs. 12,000/- p.m, and also Own Business, Own Car and House. Seeks slim, good-looking Iyer/Iyengar Bride. Simple, early marriage. Box No. 10169

⁜ Vadagalai, Srivatsa, Poosam, MBA, 36/6' employed leading Software Co., Chennai, Legal Divorcee (only son) God fearing seeks well educated, affectionate bride preferably employed below 32. Subsect no bar. Contact Box No. 10170

⁜ Alliance invited for Vadama, Kousikam, Avittam 37/170 B.Sc., DTP, Business 10,000 Widower with 3 year daughter from Poor Brahmin girl, good looking, home loving, broad-minded, subsect no bar. Apply with details & Horoscope to Box No. 10171

⁜ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Revathi, Religious, Friendly from Cultured family, doctor/UK/162 cms, 28 with clean habits seeks educated, home loving girl with human values from respectable family. 044-25556066 Box No. 10172

⁜ Madhwa, Kannada, Aruvelu, Bharathwaja, Chithirai, fair, MA, DCT, Central Govt. 32/5.8" 12,000 seeks alliance from unemployed fair, domestically trained Madhwa Kannada, Graduate girls below 27 in and around Chennai. Box No. 10173

⁜ Iyer, Tanjore, Vadamal, Haritham, Uthiram 1st Padam, BE (M.B.A.), August 1979/177 cms, Business settled abroad 50,000 US Dollar per annum, seeks graduate home loving girl below 23. Box No. 10174

⁜ ஐயர், பிரஹசரணம், கபி, மூலம் - 3 சுத்த ஜாதகம், DEE (+) B.S. Engg. Tech 27/5.5" V.F. துபாய் யுனிவர்சிடியில் நிரந்தரப் பணி, நல்ல வருமான முள்ள வரனுக்கு 20-23 வயதுக்குள் பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஃபோன்: 2440 2932. பெட்டி எண் : 10176

⁜ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், சதயம், MA, CAIIB, 37, 5.7", வங்கியில் பணிபுரியும் திருமணமாகி ஒரு வருடத்தில் சட்டப்படி விவாகரத் தானவருக்கு படித்த பெண் தேவை. எளிய திருமணம். பெட்டி எண் : 10177

⁜ Tamil Iyer, Sankruthi, Brahacharanam, Hastham, Unmarried, fair, clean habits, B.Com., 43, 175cms, 10,000, Manager, Private Company, Chennai, seeks home-loving girl from Respectable family. Send horoscope Phone : 2471 3704. Box No. 10178

⁜ Thengalai, Bharadwaja, Kettai 4, 178 cm, 28, M.S (US) US employed, seeks Thengalai, fair, well educated home-loving bride below 26. Box No. 10179

⁜ Tanjore, Vadamal, Haritha, Uthirattadhi II, 36, B.Sc., (CA & ICWA) Final, 167, 20,000/-p.m. Finance Manager in MNC, Mars in seventh place, seeks girl, send horoscope, Bio-data. Ph : 044-237 25 835. Box No. 10180

⁜ Iyer, Brahacharanam, Sankruthi, Pooradam, June 1976, 176 cm, fair, Network Security Manager, Phoneix, Arizona, USA, seeks girl, good-looking, subsect no bar. Phone : 044-24456429. Box No. 10181

⁜ Sourashtra, Vyasa, Pooram, Software Engineer, 29/175 cm, working in a high post in a reputed software company in India, seeks girl educated in home science/Architecture in the age going 22 to 25. Box No. 10182

⁜ Vadama, Haritha, Pooradam, 30/171 fair, handsome, IT Professional, Baroda seeks slim, good-looking, smart, decent family girl. Send horoscope & Bio-data to Box No. 10183 email: muralimanohar@indiatimes.com

⁜ வடமாள், கௌசிகம், அவிட்டம், எம்.எஸ்ஸி., 35/5.4", சொந்த பிஸினஸ் வரனுக்கு நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. No subsect please. Ph : 0451-242 62 69, 044-222 36 477, 2223 7681, 2551 1530, 2232 2413. Box No. 10184

⁜ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Revathi, 34/166 cms, fair, B.Com., A.C.A. Senior Manager, Public Limited Company 50,000/- p.m. seeks suitable alliance. Reply with girl's horoscope to Box No. 10185

⁜ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Uttradam-3, 32/178, 20,000, D.M.E. (B.E) Sr. Supt in TVS Group Chennai Boy (Parents not alive) seeks graduate girls only. Ph : 94441 53596. Ph : 044-2481 4399. Box No. 10186

⁜ Bangalore based, Director in Cauvery Cement Production Unit, B.E. (Mech). Monthly Income Rs. 50,000/- Plus, Thanjavur Vadama, Nythruba Kasyapa Gothram, Uthiram I Padam, 1971/5.9" seeks educated bride. Phone : 080/3535613. Box No. 10187

⁜ Thirunelveli Saiva Pillai, 41, Looks very young, Clean habits, Sports Coach, Good Income, seeks suitable bride. Subsects/Brahmins acceptable. Ph : 98413 14074. email:sri4131@rediffmail.com Box No. 10188

⁜ Vadamal, Bharadwajam, Avittam, 1967, May/168 cm, Above Twelve Lacs per annum, Chartered Accountant Mascow (On Contract Basis) clean habits, Legal Divorcee, Mutual Consent, No encumberance, Seeks homely, educated girl. No Demands. Simple marriage. Subsect/Unencumbered Divorcees

acceptable. Reply with horoscope to Box No. 10189

⁜ Vadagalai Iyengar, Bharadwajam, Rohini, 31, PG, 5.6", Bank employed Chennai seeks suitable bride. Send horoscope toBox No. 10190

⁜ North Arcot, Vadamal Iyer, Bharadwajam, Poorattadhi-3, Mars in 7th place 28/165 B.Sc., MBA, MNC Hyderabad seeks suitably qualified girl. Contact 040-27500884 Box No. 10191

⁜ Madhwa, Kannada, Bharathwaja, Sadhayam, 29, 175, fair, Software Professional, seeks girl from same sect. Send Biodata & Horoscope to Box No. 10192

⁜ Vadama, Naithrubakasyapa, Anusham, 34, 175, fair, clean habits, MCA, Software Consultant, USA, H1Visa (Boy visiting India in February) seeks fair, good-looking girl. Subsect acceptable. Box No. 10193

⁜ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், ரேவதி, 36, 5.6", டிப்ளமா, 10,000/- தனியார் நிறுவனத்தில் சென்னையில் பணிபுரியும் நல்ல பழக்கங்கள் உள்ள பையனுக்கு படித்த வேலையிலுள்ள/வேலையிலில்லாத தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன் (044)-22310837 பெட்டி எண் : 10194

⁜ Iyer, Vadamal, Viswamitram, Pooram, 36, 5.9", B.Com., DCA (NIIT), 35,000/-p.m. Manager, Reliance Mobile, Settled at Lucknow, with mother, seeks good-looking girl from Respectable family. Lakshmi - 044-52029228/0522-3290088 Box No. 10195

⁜ Iyer, Brahacharanam, Kousigam, Pooram-I, 31, 175, DME, GDMM, 10,000 Pvt. Company only son, Own House seeks suitably qualified preferably employed bride. Subsect acceptable. Send Horoscope to Box No. 10196 Phone : 044-25011066 (after 8 p.m.)

⁜ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், அவிட்டம்-2, M.Sc., PGDCA, 30, 5.5", டிவிஎஸ் குரூப், 8500/- சொந்த வீடுள்ள பையனுக்கு டிகிரி படித்த பெண் தேவை. ஃபோன் : 9841364941 பெட்டி எண் : 10197

⁜ காசிப முலகநாடு, தெலுங்கு பிராமின், உத்திரம் 4-ம் பாதம், 31, பிரைவேட் 4000/- பி.காம்., படித்த வேலையிலுள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10198

⁜ தென்கலை, நட்சத்திரம் பரணி, வயது 39, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், தொழில் பிரைவேட், எலெக்ட்ரிஷியனாக உள்ள பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. வடகலையும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10199

⁜ Madhwa Kannada, Kashyaba, Revathi, 41 years, B.Sc., PGDCA, 5.2", Software Engineer in Bangalore, seeks girl from same caste, Graduate working/willing to work in Bangalore from respectable family. Box No. 10200

⁜ Iyer, Brahacharanam, Kashyapa, Poorattadhi, 28/182, B.E. (Hons), MBA (IIM) employed MNC Chennai, seeks fair, Minimum 165 cms, Professionally qualified girls employed Chennai/Bangalore send horoscope to Box No. 10201 (080) 5282637

⁜ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், ரேவதி, 31, 5.6" BA (Corporate Secyship) & DCA, LIC Agent Madras, Rs. 5000/- சொந்த வீடு, (Mother not alive) Step Mother உள்ள, குணமான பையனுக்கு படித்த வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லக்கூடிய குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். 044-2245 2813 பெட்டி எண் : 10202

⁜ Iyer, Vadamal, Moudgalya Gothram, Visakam-4, Feb 1970/5.10" M.Com., NIIT Diploma in Computers, Rs. 21,000/-p.m. Deputy Manager UTI Bank seeks suitable educated bride. Ph : 04365-225243. Box No. 10203

⁜ Vathima, Athreya, Punarpoosam-3/30/B.Com., (MBA), 5.4", very fair, Business Manager, Private, 25,000/-+perks seeks graduate employed girl. Subsect no bar. Box No. 10204

⁜ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், 33/175 செ.மீ., ரோஹிணி, 8வது, தனியார் டிரான்ஸ்போர்ட் பிஸினஸ், ரூ. 5000/- தகுந்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன் : 044-2489 8364. பெட்டி எண் : 10205

⁜ Vadamal, Kousikam, Visakam 4th padam, B.Sc., 8000, 31, 165, Officer Limited Co., Chennai seeks domestically employed/unemployed girl Box No. 10206

⁜ ஆதிதிராவிடர், சிவகோத்திரம், 30, எம்.ஏ., எம்.டி. 9000/- வேலை மற்றும் சொந்தத் தொழில், மாநிறம், எந்த கெட்ட பழக்கமும் இல்லாத வரனுக்கு, இந்துவில் எப்பிரிவிலும், நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த தெய்வபக்தியுடைய தக்க பெண் தேவை. எளிய திருமணம். வரதட்சிணை அவசியமில்லை. பெட்டி எண் : 10207

⁜ Palghat Iyer, Vadama, Koushikam, Pooradam, 28/182 cms, fair, good personality Asst. Programme Manager, Customer.com Bangalore Rs. 26000/- p.m. requires respectable family smart, good-looking graduate girl upto 26/160cms. Ph : (Res) 222 48 778. Box No. 10208

⁜ Madhwa Kannada, Aravathu Vakkulu, Kowsika, Magam, 30 years, 5.6", D.Pharm, DCA, Pharmacist in a Major Hospital, Coimbatore, Rs. 4300/- seeks graduate employed/unemployed girl. Subsect no bar. Box No. 10209

⁜ வேளாளர் (பிள்ளை) அசைவம், 30 வயது, 5.11", எம்.சி.ஏ., கடகம், பூசம், சாஃப்ட்வேர் இன்ஜினியர் (யு.எஸ்.ஏ.) நல்ல பழக்கங்கள் உடைய வரனுக்கு பி.ஜி. படித்த அழகிய, ஓரளவு வசதியுள்ள குணமுள்ள பெண் தேவை. ஜாதகம், பயோடேட்டாவுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். யு.எஸ்.ஏ. வில் படிக்கும் (அ) வேலை பார்க்கும் பெண் ஆனாலும் பரவாயில்லை. பெட்டி எண் :10210

⁜ Tamil Iyer, Sankriti Gothram, Brahacharanam, Uthradam-4, 28/180/55,000 B.Tech., Working in Bangalore seeks Graduate girl of Vadama/Brahacharanam Sect. Horoscope family details to Box No. 10211

⁜ Vadamal, Koundinyam, Uthiradam, 26, B.E., Software Engineer, US $ 5000/-p.m. fair, clean habits, seeks BE/IT, Computer Degree girl. Ph : 2491 5768 email address:newlearner 2010@yahoo.com Box No. 10212

⁜ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், அவிட்டம், 35, 173 செ.மீ., பி.எஸ்ஸி., 9200, மத்திய அரசுப்

அறிவிப்பு : திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம்பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

பணி சென்னை பையனுக்கு, பணிக்குச் செல்ல விரும்பும், பட்டதாரி, 7/8இல் ராகு/கேது உள்ள செவ்வாய் தோஷம் இல்லாத மணப்பெண் தேவை. ஃபோன்: 044 28419428 பெட்டி எண் : 10213

⁜ **Iyer, Koundinyam, Brahacharanam, Uthirattadhi, 37/175, Electronic Business, Own Accomodation in Mumbai, Clean habits, seeks bride employed/ unemployed. Contact : 044-28171384 022-25280572 Box No. 10214**

⁜ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீசுக்லயஜுர், மௌத்கல்ய, மூலம் 31/4000, பி.காம்., 5.7", தனியார் துறையில் பணிபுரியும் சொந்த வீடுள்ள பையனுக்கு டிகிரி படித்த 28 வயதுக்கு குறைவான மணப்பெண் தேவை. போன் : 04114-224434 பெட்டி எண் : 10215

⁜ தென்கலை ஐயங்கார், கௌசிக, உத்திரட்டாதி, பி.ஈ.எம்.எஸ். 33/174/30,000, இன்ஜினியர், தனியார், தாரமிழந்தவர், 5 வயதில் குழந்தை உள்ளவர், +2 படித்த வேலைக்குச் செல்லாத, பரந்த மனப்பான்மை, இரக்கம், அனுசரித்துப் போகும் குணம் உள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. எவ்வித எதிர்பார்ப்பும் இல்லை. எளிமையான திருமணம். உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம், பயோடேட்டா, குடும்ப விவரம், பெட்டி எண் : 10216

⁜ **Iyer, Athreya, Ashtasahasram, Ayilyam, 1974/168 cms, M.A., Centre Manager, Rs. 10,000/- seeks suitable girl. Contact: N.Vijayalakshmi, 68, Subramania Swami Koil St., Saidapet, Chennai - 15. Ph :94441 85310**

⁜ **Thengalai Iyengar, Vadhula Gothram, 27/166 Pooram B.E., employed in Reputed Concern Chennai, Salary 15,000/- seeks employed graduate girl Kalai no bar. D. Sampath, 187/9, T.T. Nagar 6th Street, Karaikudi, Tamilnadu - 630 002.**

⁜ **Vadamal, Magam, Srivatsam, 29/175, BE, Software Engineer, Virginea USA, seeks fair, slim, qualified bride. Send Horoscope to Srinivasan, 213, Fathima Nagar, Woraiyur, Trichy - 620 003. Phone : 0431-276 1336.**

⁜ **Naidu, 43, B.Com., 10,000/- Development Officer, National Instrumentation seeks girl employed in Pvt/ Govt. Subsect acceptable. Send Horoscope and Bio-data Photo. R. Suresh, 26/49, ChidambaramColony, Erode - 638 001.**

⁜ **Iyer, Vadamal, Kousigam, Ayilyam-3, 37/5.8" only son, M.A. M.Phil, B.Ed., PG Assistant, Matriculation School Rs. 8000/- Own House, Suitable girl preferably employed/unemployed. Subsect no bar. S. Anantharaman, 4/113 C Sector, VGRao Nagar, Vellore - 632 007.**

⁜ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், புனர்பூசம், கடக ராசி, 37/169 ஜுனியர் ஆபீஸர், தனியார், 6500, இடது கண் செயற்கை. தோற்றத்திற்கு தெரியாது. தகுந்த இதைப் போலவோ, மிகச் சிறிய ஊனமுற்ற பெண்கள் **(self-Reliant)** சம்மதம். விதவை, விவாகரத்தானவர் விண்ணப்பிக்க வேண்டாம். உட்பிரிவு சம்மதம். வேம்பு, (பென்ஷனர்), 9, 5வது மெயின் ரோடு, விஜய நகர், வேளச்சேரி, சென்னை - 42. போன் : 044-22441719

⁜ **Kerala Iyer, Brahacharanam, Koundilyam, Swathi, 1971, 5.9", B.Com., Advertising 4 Lac p.a. New Delhi, seeks fair girl employed. Send Horoscope to Radhakrishnan, 6/12, Railway Quarters, Lodhi Colony, New Delhi - 110 003. Telephone : 011-24625840.**

⁜ **Vadagalai, Vadula Gothram, Mrigasirisham (1st pada) 1970, 5.8", B.Com., Aptech, DBH, self employed, Exports Business, Mumbai, seeks graduate Iyengar girl around 28-30 years. Subcaste no bar. Contact Ph : 022-56994012. K.N. Cheluvaraja, 27/3, Gurukrupa, N.S. Road-3 Vile Parle West, Mumbai - 56.**

⁜ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், கௌண்டின்ய, புனர்பூசம், 38, வேதம் படித்து பரமாச்சாரியார் ஆசீர்வாதங்களுடன் இளையாத்தங்குடி வேத பாடசாலையில் பொறுப்பாளராகவும், ஆசிரியராகவும் (குடுமியில்லை) பணியாற்றி வரும் (மாத வருமானம் ரூ. 5000/-) நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் நற்குணங்கள், சிவந்த நிறம், கம்பீரமானத் தோற்றம் வாய்ந்த வரனுக்கு, நல்ல குணமுள்ள, குடும்பப் பாங்கான பத்தாவது அல்லது பிளஸ் டூ வரை படித்த பெண் தேவை. **J. Ganesan, 3/2, Surendar Nagar, 6th St., 4th Cross, Vanuvampettai, Chennai - 61. Ph : 2244 7336.**

⁜ ஐயர், வடமாள், கௌதம, பூரட்டாதி, 33, 5.11", **B.Sc., DSM, PGDCA,** சொந்தத் தொழில், 15,000/- வரனுக்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். வி. வெங்கட்ராமன், 21, தாளகிரி தெரு, திருவண்ணாமலை - 04175 224715.

⁜ **Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Pooram, MA, DECT, eCRM, 29/170cms, Handsome, employed MNC, Bangalore, 15,000/- p.m. seeks graduate employed bride. Subsects no bar, Venkat, 1759, 4th D Cross, 9th Main, HAL 3rd Stage, Bangalore - 75. Ph : 080-5214258.**

⁜ **Madhwa Kannada, M.Sc., MBA, 34, High salary, MNC, Chennai based looking for educated bride, Contact : R. Gopal Rao, No. 1, Flat No A1, Shanthi Flats, Shivaji Street, T. Nagar, Chennai - 600 017.**

⁜ **Software Engineer, IBM, MCA, 28, 178, Uthiradam3, Handsome, very fair, seeks bride, fair, slim, equally qualified, Software, System Professionals, MNC, 21-25 from decent family. Mother Tamil Iyer, Father Vaniya Chettiar, Both castes can apply. Chandrasekaran, 12/18 Sixth Cross West, Vidya Nagar, Salem - 636 003. (Phone : 0427-2251011)**

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/2/2004. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : .... C/o மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Thiruvonam, 28, 183 cm, MCA working MNC Hydrabad, seeks good-looking professionally qualified girl. Ramaswamy, 39, South Car Street, Nagercoil Gramam, Nagercoil - 629 001. 04652-228946.

Iyengar, Vadakalai, Kowsigam, Sathayam-I, 27/6.1" Software Engineer with Microsoft Seattle, USA., B.Sc., GNITT, Suddha Jathagam, seeks graduate/PG Slim good-looking Iyengar girl age not more than 23. Kalai no bar. Send Horoscope/Photo to Mr. R. Vedantham, Plot No. 1, Door No. 8, Lakshmi Nagar, 10th Street Extension, Nanganalloor, Chennai - 61. Phone : 222 44 810 cell : 944012822 (Boy available in India for seeing girl between 19th Jan. to 5th February).

Vadamal, Lohita Gothram, Visakam, May 77 born, M.Tech., employed in MNC at Bangalore, 40,000 pm, trained in Carnatic Music, boy seeks suitable graduate/PG bride around 23 years preferably with interest and training in Carnatic Music, Send horoscope and full particulars to email:bkraman@d2visp.com or mail to B. Kalyanaraman, R-6, Kalindi, Pashabhai Park, Vadodara 390 007. Ph : 0265-2312039

ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், 35, 5.4" ஆயில்யம், பி.காம்., அக்கவுண்டன்ட், தனியார், ரூ. 6500/- வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். A.K. Hariharan, 10, Athreyapuram Main Road, Choolaimedu, Chennai - 600 094. (044-24814982)

Iyer, Vadamal, Kousigam, 40/5.7", Moolam, +2 Salesman, Ration Shop, Tamilnadu Civil Supplies Corporation, Tanjore Dist., Rs. 3500/- Own House, Agriculture Land boy seeks homely girl, Subsect accpetable. A.K. Hariharan, 10, Athreyapuram Main Road, Choolaimedu, Chennai - 600 094. (044-24814982)

ஐயர், வடமாள், பௌரஸ்ய கோத்திரம், 34, 5.7", ஆயில்யம், பி.காம்., சேல்ஸ் எக்ஸிகியூட்டிவ், தனியார், ரூ. 15,000/- வரனுக்கு குடும்பப் பாங்கான, பட்டதாரி, வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். K.S. Mahadevan, 4, (New No. 6), Sankarapuram II Street, Choolaimedu, Chennai - 600 094. (044-24834026)

Iyer, Kasyapa, Brahacharanam, Anusham, 1972, Very fair, 5.7", B.B.A., Advertisement Executive, Hindu, Bangalore, Rs. 15,000/- p.m. Seeks graduate, good-looking Iyer girl. S. Parthasarathy, No. 6, 'Z' Block, Eleventh Street, Anna Nagar, Chennai - 600 040. Phone : 2620 5327.

Kerala Iyer, Brahacharanam, Haritham, Uthratathi, 29/170 Senior Engineer BHEL Chennai seeks Iyer girl Professionally qualified Chennai employed. Contact : P. Hariharan, Qtrs B-6, BHEL Res : Complex Ashok Nagar, Chennai - 600 083. Ph : 044-23718802.

Iyer, Vadamal, Haritham, Hastham, Punarpoosam, 33/32 M.Com., 180/- 36,000 Brothers affluent family, clean habits, wanted graduate unemployed home loving girls. Narayanan, Timber Merchant, 9, Ayilkulam Road, Kumbakonam., 0435-2430889, 98431 30889.

Iyer, Vadamal Boy, Bharadwajam, Punarpoosam, Kadakam IV 26, 165 cms, DEEE, Rs. 15,000 p.m. Executive, TVS, Pondichery, Wanted Graduate Girl. Subsect no bar. R. Gurumurthy, 12/3 C.K. Vasudeva Iyengar Apartments, Thiruvanaikovil, Trichy - 620 005. Phone : 0431-3156574

Iyengar, Thenkalai, Athreya, Punarpoosam, 31/ B.Com., Computer Literate, 4500/- seeks employed/employable preferably Hyderabad based girl, Kalai no bar, Contact : Santhanam 5/3 Siva Arun Colony, West Marredpally, Secunderabad - 500 026. Phone : 2780 8346.

Employed girl upto 40 years for Vadama Iyer, Vishaka, Kousika, 47, 5', B.Com., Bachelor Boy, Self employed in Computer work, S. Kumar's Textiles, Birla Home Finance, Own House in Delhi. Contact : P.G. Iyer, Pocket-B, 14C, Sidhartha Extension, New Delhi - 110 014. Phone : (011) 2634 1884.

Wanted graduate bride for fair, slim, Tamil Iyer Boy, 168 cms, Sankrithi, Brahacharanam, Born August 1968, Anusham, B.Tech., MBA (IIM Bangalore), Senior Consultant, MNC, Bangalore. Contact : Professor Viswanathan, Apt. B-6, Pioneer Regency, 698/A, HAL 2nd Stage, Bangalore - 8.

Telugu Devanga Chettiar, 27, 171, MCA Software Engineer, Bangalore 35,000/- seeks slim, beautiful girl of same caste section M.B.B.S., Send Bio-data horoscope, Photo (returnable) 9/77, Priya Nagar, Perur Main Road, Telungupalayam Post, Coimbatore - 39.

Iyer, Brahacharanam, Gouthama, Moolam I Padam, 30/165, fair, slim, B.Sc., PGDCA, MCA, Project Lead

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணியார்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

in Leading Software Co., seeks slim, fair, qualified bride. V. Ganesan, 11/6, Srinivasa Iyer St., West Mambalam, Chennai - 33.

❊ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Swathi, 31/168/ 18000 B.Sc., Sales Executive, TITAN seeks graduate employed/unemployed girl. Contact : Natarajan, Flat 206, Prerana Towers, Old Mirjalguda, Malkajgiri, Hyderabad - 500 047 Phone : 040-27062933, 27220388

❊ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பரணி, 36/ 166 செ.மீ., ஐடிஐ, தனியார் 4000/- சொந்த வீடு, தகுந்த பெண் ஜாதகம் வரவேற்கப் படுகிறது. வி. ஸ்ரீனிவாசன், F-3, அதிதி ப்ளாட்ஸ், 17, பாலகிருஷ்ணாபுரம் 3ம் தெரு, ஆதம்பாக்கம், சென்னை - 600 088. போன் : 044-2255 2644.

❊ Iyer, Vadama, Srivatsa, Avittam, 26/178, Army Officer, Seeks suitable bride, Contact :V. Srinivasan, "Akshaya" 2/106, Vinayagar Colony, Agasthiar Nagar, 627416, Tirunelveli District, Ph : 04634-221267/044-52133057.

❊ ஆர்ய வைஸ்ய செட்டியார் (சைவம்), புனர் பூசம், கடக ராசி, 38, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., சொந்தத் தொழில் செய்யும் சட்டப்படி விவாகரத்து ஆன வர்க்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 32 வயதுக் குள் அதே பிரிவைச் சேர்ந்த மணப்பெண் தேவை. கே.எல். லெக்ஷ்மிபதி செட்டியார், நெ. 61, லெக்ஷ்மி நகர், குரோம்பேட்டை, சென்னை - 44.

❊ Iyer, Brahacharanam, Moudhgalya, Ayilyam, 27, 168 cm, B.Tech (Hons), TCS, seeks well qualified bride from respectable family, send Bio-data, Horoscope. Rajagopal, SF4, Sunrise Appts, Jedrahalli, 71 A Cross, 5th Block, Rajaji Nagar, Bangalore - 560 010. Phone : 080/3402945

❊ Iyer, Vathimal, Kasyapa, Chithirai, B.Sc., (M.Sc.,) 31, 168, Bank Clerk, Owns Flat, Interested in Carnatic Music, Handsome Boy, seeks graduate girl. K. Raman, 13/1, Viswanathapuram, Tennur, Trichy - 620 017. (0431) 2770880, 94432-84134.

❊ Iyer, Ashtasahasram, Kashyapa, Sadayam, 28, 173cms, fair, handsome, well placed, Merchant Navy Officer, seeks good-looking graduate Iyer brides. Subsect no bar. Send Biodata, family details, Horoscope, Photo Returnable. R. Krishnamurthy, D-502, IFCI Colony, Paschim Vihar, New Delhi - 110 063. email:rkrishna49@rediffmail.com

❊ ஐயர், வாத்திமாள், கௌண்டின்யம், ஆயில்யம் 4, 7ல் மேஷ செவ்வாய், 29/166செ.மீ., எம்.ஏ., தனியார் நிறுவனம், 7200+, சொந்த வீடு பைய னுக்கு, படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். நாதன் ஜி5, கணேஷ் ஹெவன் (ஏ பிளாக்) நெ. 1, பிருந்தாவனம் தெரு, பாலைய்யா கார்டன், மடிப் பாக்கம், சென்னை - 91. ஃபோன் : 22423883

❊ வடமாள், ஆத்ரேயம், திருவாதிரை, 45 வயது, பி.யு.சி. படித்து, தனியார் கம்பெனியில் மாத வருமானமுள்ள நல்ல குணமுள்ள பையனுக்கு +2 படித்த நல்ல குடும்பப்பாங்கான, குணமுள்ள வேலைக்குப் போகும் அல்லது வேலைக்குப் போகத் தகுதியுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். விவரங்களுக்கு அணுகவும். S. Ramaiah, D-54, Mahatma Gandhi Road, Block-18, Neyveli - 607 803. Ph : 04142-255788

❊ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், கேட்டை, 24 வயது, 5.7, 10,000/- தனியார் நிறுவனம், B.Com., M.F.M. தனியார் பணி பையனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும் மணப்பெண் தேவை. எம். கணேசன், P.No. 1209, 62nd Street, Korattur, Chennai - 600 080 (Phone : 2625 1272)

❊ Iyer, Vadamal, Vadhoolam, Kettai, 30/173 B.E., employed in Singapore seeks fair, good-looking Graduate girl. Contact : M. Ramiah, 225, 7th Cross, Natarajapuram South Colony, Thanjavur - 7. Phone : 04362-241693.

❊ Tamil Nadu based Telugu Iyer Boy (Bharadwajam, Mulianadu) Pooradam, 1973, 168 cm, fair, Smart, Working in USA, seeks fair, good-looking, graduate girl. Ms. Lakshmi Kumar, B-6, South Moti Bagh II, New Delhi - 110 021.

❊ Iyer, Vadamal, Koundinya, Kettai, 29/166cms, B.Com., Accounts Officer, Pvt. Company, Bangalore, Two Lacs p.a., seeks graduate girl. Subsects no bar. Contact :V. Sadasivan, 202, "Sanjana Apts", 14/1, 9th Cross, 11th Main, Malleswaram, Bangalore - 560 003. Ph : 331 8490.

❊ Iyer, Vadamal, Naithrubakasyaba, Thiruvonam, 37/ 5.3", B.Sc., AMIE Autocadd Sole Proprietor, Manufacture of Engineering Components Rs. 20,000/ - seeks Bride. Send Horoscope to Maragatham, 5/2, Kamatchipuram I Street, West Mambalam, Chennai - 33. Phone : 044-24745338.

❊ ஐயர், வடமாள், வாதூலம், உத்திரட்டாதி, 1966, 5.6", ரூ. 8000/- ஐ-டி-ஐ. தனியார் பணி, சிவந்த நிறம், அழகான பையனுக்கு, குடும்பப் பாங்கான மணமகள் தேவை. K. Ramani, A/9, Thulsi Parvathi CHS, Kailash Nagar, Dombivli (West) pin-421 202. Ph : 044-22471827/0251-2494094.

❊ Wanted employed/unemployed Minimum pre-degree Brahmin girl for Iyer, Bharadwajam, 40 years, 173cms, B.Com., Accounts Officer in Private drawing 9000. P. Balasundaram, C-14, Second Cross, Anna Nagar, Chingleput. Tel : (04114) 232376.

❊ தஞ்சை வெள்ளாள பிள்ளை, பரணி, 27, 5.8", BBA (MBA) ரூ. 40,000/- ஷார்ஜா (UAE) தொழிற் சாலை மானேஜருக்கு பெண் தேவை. சௌந்தர

சிறப்பு அறிவிப்பு :

இந்த இதழின் திருமண மலர் பகுதியில் சில விளம்பரங்கள், வண்ணத்தில் வெளிவந்திருப்பதைக் காணலாம். இது போல் தங்களுடைய விளம்பரத்தையும் "ஹைலைட்" செய்ய விரும்பு வோர், வழக்கமான கட்டணத் தொகை ரூ. 400/-டன் கூடுதலாக ரூ. 100/- செலுத்தி பயன் பெறலாம்.

- பதிப்பாசிரியர்.

ராஜன், உரிமையாளர் பிரிமியர் டிராவல்ஸ், எண் 2, லட்சுமி விலாஸ் தெரு, கும்பகோணம். போன் : 0435-242 3590 செல் : 09842410629

⁜ Alliance invited for Iyer, Ashtasastram, Bharatwajam, Rohini III groom 32/172/25,000 MBA, Owning Software Private Ltd., concern. Send Horoscope, Photograph to : Mrs. Leela Sitaraman, T5, Chandra Flats, New No. 90, Brindavan St., West Mambalam, Chennai - 33. Ph : 24848222, 24404284 (10-5 p.m.)

⁜ Vadama, Kaushika, Moolam-III, Only son, 33, 175, 20,000, B.Com., CA (Inter), MNC, Mumbai employed, Propertied, fair, clean habits, from respectable family. Seeks suitable, good-looking, homely, graduate girl, preferably Vadama. Phone : (022) 27664699. S. Shivashankar, C-8, "Sai Vaibhav" Society, Plot-8, Sector-14, Vashi, Navi Mumbai - 400 703.

⁜ Iyer, Astasahasram, Srivatsam, Anusham, 32, 5.8", B.Sc., 1.50 lacs p.a. partner in Pharmaceutical Co., seeks graduate girl. P.R. Krishnamurthy, 254, 4th Main Street, T.P.S. Nagar, Thanjavur - 613 007. Ph : 274398.

⁜ Iyer, Astasahasram, Srivatsam, Pooratadhi-3rd, 34, 5.7", B.Com., 4000/-p.m. Pvt. Co., having Own House, 700 sq.ft., seeks graduate employed girl. R. Mahalingam, 3 Pushpa Nagar Cross St., Iyyappanthangal, Chennai - 56. Ph : 23860182/22348173

⁜ Iyer, Athreya, Punarpoosam (4), M.Sc., M. Phil., LLB., 36/170cm/35,000/-p.m. Maths, Lecturer Private Institution seeks Iyer bride graduate/P.G. Send horoscope Bio-data to G. Ramachandran C-2-B/79-B Janakpuri, New Delhi - 110 058.

⁜ Wanted bride for Iyer, Vadama, Srivatsa, Poosam boy 34, +2, ITI, 168cm, fair, Railway 7200/- Send horoscpe Bio-data. S. Sundari, ES-17-1, Mathurakati, Nimpura, Kharagpur. West Bengal - 721 304. Phone : 03222-252507.

⁜ Palakkad Iyer, Vadama, Moudhgalya, Poorattathi (3), Suddha Jathagam, MCA, 168cm, Software Engineer, Hyderabad, Age 27, seeks girl with BE or Post-graduate, Keralite preferred. D. Ramakrishnan, Dandapani Nilayam, Vadavalli (po) Coimbatore - 41. 0422-2422536.

⁜ Iyer, Vadama, Bharatwaja, Bharani, 27/182, Computer, Singapore employed. Subsect no bar. Graduates willing to work may Contact G. Ravi Shankar, 12/4, TVS Nagar, Idayarpalayam, Coimbatore. Phone : 0422-2401288.

மணமகன் தேவை

⁜ Iyer, Vadamal, Haritha, Thiruvonam employed, USA Citizen, 163/born 9.12.1964, legal divorcee, No encumberances, very fair, seeks groom, subsects no bar. Reply to Box No. 28342

⁜ Wanted well educated decently employed Boy for Gavara Naidu, Working girl, Utthirattadhi, 27/166/ M.Com., CA (Inter), (MBA). Subsect no bar. Box No. 28343

⁜ Alliance for Smartha Desastha, Marathi bride, 40, M.A., B.Ed., employed Teacher, Hastham Subsect no bar. Telugu/Kannada Brahmin also preferred. Reply to Box No. 28344

⁜ Chettiar, 33, M.Com., ICWA (Inter), Working in PSU seeks graduate/Post-graduate Professional bachelor groom below 40 years. Caste no bar. Box No. 28345

⁜ Iyer, Vadama, Srivatsam, Rohini, 25/163cm, fair, good-looking, B.E., MNC Bangalore, Seeks professionally qualified well settled with clean habits boys below 30. Contact with horoscope, Bio-data. (0431-2471557). Box No. 28346

⁜ Iyer, Brahmin girl, Mrigasheerusham, Kaushika, 1972, Born, 5.3", B.Sc., B.Tech., Instrumentation, working in Mumbai, Invites alliance from well settled, Professionally qualified Boys. (Also Telugu, Kannada) Contact : 022/24451944) Box No. 28347

⁜ Saiva Vellala Pillai, 25, C.A., Fair, good-looking girl seeks professionally qualified, Pure Vegetarian, Groom Reply with Bio-data, Horoscope to Box No. 28348 email:a.rathnam@lycos.com

⁜ Saiva Vellalar, Aryavysya, Inter-caste Parents, Good-looking, Homely, Poosam, 26/164/B.Pharm., (MBA) Veg. working as Trainee in Reputed Concern, seeks Boy of Intercaste/Brahmin Veg., Teetotaller well educated, employed Govt/MNC's. Send Bio-data, Horoscope. Ph : 044-2622 3956. Box No. 28349

⁜ Alliance from BE, MCA, Software Professionals with clean habits below 30 for Vanniakula Kshatriya girl, Moolam, 24/160/B.Sc., (Bio) GNIIT, MCA (III year) working as Senior Software Developer in Bangalore. Reply with horoscope, Biodata to Box No. 28350

Wish you all a happy & prosperous New Year 2004



ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்க ராசியான கடை



P.R. JEWELLERY

GOLD, SILVER, DIAMOND & BIRTH STONES

102, USMAN ROAD, T. NAGAR, CHENNAI - 600 017.

PH: 2434 4442, 2432 7764 TUESDAY HOLIDAY

P.R. ஜுவல்லரியில் ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி அணிந்து பயன்பெறுங்கள். ஒவ்வொரு ராசிக்கும் மோதிரம் ரூ. 400/-

(10.00 AM to 1.30 — 3.30 PM to 8.00 PM)

இனிய பொங்கல் வாழ்த்துக்கள்!

ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்க
ராசியான கடை **P.R.**ஜுவல்லரி.
எங்கு ஜோதிடம் பார்த்தாலும்
எங்களிடம் வந்து ஒவ்வொரு
ராசிக்கும் மோதிரம் ரூ. 400/-க்கு வாங்கிப்
பயன்பெறுங்கள். உடனடியாகக் கிடைக்கும்.
கல் ஒரிஜினல் என முழு உத்திரவாதம்
தருகிறோம். தங்கத்தில்
2 கிராம் முதல் 8 கிராம் வரை
ரூ. 1800/- முதல் ரூ. 5000-ம் வரை
உடனடியாகக் கிடைக்கும்.
தபால் எழுதினால் முழு
விவர பாம்லட் இலவசமாக
அனுப்புகிறோம்.

குறிப்பு : ராஜ் டி.வி.யில் தினசரி காலை 6.55 மணிக்கு சிறப்புப் பேட்டியைப் பார்க்கவும்.

❉ Hearing Handicapped, 25, 172, B.E. (CS) good looking, fair, working as Officer in a reputed PSU Oil Sector at Chennai, only daughter from a well-to-do family of Saiva Pillai seeks alliance of well educated, vegetarian grooms (good in English conversation). Since her Speech is impaired and converses only in English language, broad-minded, understanding and adjustable type matching her speech disability may send bio-data and horoscope. Caste no bar. Willing to settle with and look after bride's family may also Contact Box No. 28351 Ph : 0431-2581400

❉ Vadakalai, Bharatwajam, Pooram, 1970, 5.4", B.Com., unemployed, home loving girl, seeks degree/ Diploma well employed Vadagalai, Bridegroom within Southern States of India. Contact Ph No. 044-22329559. Box No. 28352

❉ Iyer, Vadamal, Kousika, Pooradam, age 22, 5.3", BE (EEE) employed in MNC seeks Boy 25 to 29 with suitable professional qualification and employed in India/Abroad Ph : 044-23765639 (after 7 p.m.) Box No. 28353

❉ Fair, good-looking, Sozhia Vellala 28/162/Moolam M.Sc., Polymer Chemistry employed Chennai easily employable Northern Cities seeks decently employed groom broad-minded without much expectation, simple marriage, caste no bar, Preference defence NCO/JCO or settled in North. Ph : 0422-2512299 Box No. 28354

❉ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Uthiram, Doing M.Sc., Maths (final year) 23/5.2"/Medium complexion, seeks well educated and employed groom within the age of 28 years. Divorcees/Widowers excuse. Box No. 28355

❉ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Aayilyam, B.Sc., 32, 5.3", employed seeks groom decently employed within 36 years of age. Divorcees/Widowers excuse. Box No. 28356

❉ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Pooram, 34/ 5.3", B.A., fair, Seeks groom decently employed within 37 years. Divorcees/Widowers excuse. Box No. 28357

❉ தென்கலை, கௌசிகம், ரோகிணி, பட்டதாரி, 28 வயது பெண்ணுக்கு தகுந்த பட்டதாரியும் நல்ல வருமானமும் உள்ள வரன் ஜாதக நகலுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் . 28358

❉ Alliance invited from United States settled Brahmin boys for Iyer girl 29, Visakam innocent legal divorcee (within very short period) well placed in U.S. MNC. Box No. 28359

❉ தந்தை ஐயர் வடமாள் ஸ்ரீவத்ஸம், தாய் சைவப் பிள்ளை (வெஜிடேரியன்), பெண் வயது 25, 165 செ.மீ., அனுஷம், பட்டதாரி எம்.எஸ்., IT வேலைக் குச் செல்லும் பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையிலுள்ள படித்த விருப்பமுள்ள பிராமண குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் மட்டும் விண்ணப் பிக்கவும். பெட்டி எண் : 28360

❉ Ashtasahasram, Koundinyam, Krithigai, 1.7.1978 girl B.Sc., PGDIP(N&D), PGDCA, only daughter of Central Government, Class I Officer with Property in Chennai. Parents of qualified and decently employed grooms. Contact : 044-24894848 Box No. 28361

❉ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேய கோத்திரம், சித்திரை 4ம் பாதம், 31.7.1979, B.E. (ECE) நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த B.E., M.S. படித்த நல்ல வேலையில் (இந்தியா அல்லது அயல்நாடு) உள்ள பையன் வயது 26-29க்குள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன் : 044-2374 5060 (7 A.M. to 8 A.M., 7 P.M. to 10 P.M.) பெட்டி எண்: 28362

❉ Alliance from both subsects for Vadagalai Iyengar girl, Kausikam, Uttiram, 27, 165 cms, Bank employed, Respectable family, cannot conceive dun to weak uterus. Box No. 28363

❉ Tamil Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Poorattadhi, 163 cm, 1980, fair, good-looking, B.Com., MBA, completing April, well placed family, seeks well qualified groom, employed India based MNC or Southeastern Country, Contact with horoscope to Box No. 28364

❉ Tamil Iyer, Ashtasahasram, Vadhoolam, Avittam-1, 1978, 5.3", B.Com., only daughter, seeks professionally qualified groom upto 32 years, employed within India. Subsect no bar. Send horoscope with family details. Box No. 28365

❉ Reddiar Brahmin parents seeks cultured Broad-minded, well employed innocent legal divorcees without issues below 35 years bridegrooms for Computer Teacher in a Popular School, fair, 27, 168, Chittirai, Home loving innocent legal divorcee unconsummated marriage. Only Brahmin, vegetarian bridegrooms need respond to Box No. 28366

❉ Alliance invited from parents of Professionally qualified well employed Iyer Boys, under 27 for Tamil Iyer, Slim, Fair girl 22/165 cm. Ashtasahasram, Athreya Swathy, B.Com., MBA, ICWA (Inter), employed in Chennai. Subsect no bar. Box No. 28367

❉ Iyer, Brahacharanam, Sankruthi, Visakam, January 1975, 155 cm, B. Com., BA Music (Veena), ACS (Final) fair girl, seeks groom, well settled in job. Subsect no bar. Phone : 044-2445 6429. Box No. 28368

❉ Iyer, Vadamal, Kousigam, Avittam (2) B.Com., PGDCA smart, very fair, good-looking, Hearing Speech impaired girl affluent family seeks well educated well employed groom below 31. Contact : 0431-2437018 Box No. 28369

❉ Iyer, Vadamal, Srivathsam, Thiruvathirai, 34, Graduate employed fair, good-looking girl with Normal Health (cannot bear child) seeks broadminded educated, well employed groom. Subsects acceptable. Box No. 28370

❉ Required well employed Tamil Brahmin groom below 52 for Central Government Officer, 50, issueless legal divorcee. Bride being only daughter to her parents, groom must be willing to stay with bride along with her parents after marriage. Horoscope Bio-data to Box No. 28371

❉ திருநெல்வேலி, சைவப் பிள்ளை, 33, (looks very young) படித்து வேலையிலுள்ள சிவப்பான மணமகளுக்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பிராமணர்களும் விண்ணப்

பிக்கலாம். ஃபோன் : 98413 14074. email:Lak97@rediffmail.com பெட்டி எண் : 28372

⁜ Tamil Muslim family seeks alliance for their daughter 26/154 B.Sc., Comp Sci., Graduate Diploma CDAC, Enclose family details, Muslim_matrimonial@yahoo.com. Box No. 28373

⁜ Tamil Iyer Vathima, 26, B.E., Software Engineer, Poosam, good-looking seeks accomplished professional 27-31, India/Abroad. Subsect no bar.Contact : (044) 22520073 Box No. 28374

⁜ Alliance for Telugu Brahmin, Mulakanadu, Bharadwaja girl, Thiruvonam, 25/169 Lecturer in Deemed University in Coimbatore, Salary Rs. 15,000/- well educated and employed groom below 30 prefered. Reply to Box No. 28375

⁜ தஞ்சாவூர் மாவட்டம், சாலிய செட்டியார் கல்வி (எம்.ஏ.) வயது 22, வசதியான குடும்பத்தில் உள்ள பெண்ணுக்கு அரசுப் பணி அல்லது வியாபாரத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. செட்டியாரில் எந்தப் பிரிவும் சம்மதம். ஜாதகம் மற்றும் அனைத்து விவரத்துடன் பெட்டி எண் : 28376 செல் நெ. 98432 32138.

⁜ Iyer, Vadama, Srivatsam, Avittam IV, 32/168, B.Com., CAIIB, ICWAI (Inter), Asst. Manager, Nationalised Bank, Bangalore, Seeks qualified and well employed groom. Respond with horoscope, Biodata to Box No. 28377

⁜ Iyer,Vadamal, Bharadwajam, Uthirattadhi, 26, 168, PG, MNC, Suddha Jatakam girl seeks professionally qualified, tall, well placed, broad-minded groom. Horoscope optional. Subsect no bar. Ph : 520 57 231. Box No. 28378

⁜ Suitable non-Bharadwaja, Tamil Iyer boy for Tamil Iyer girl, 31, Ashtasahasram, Visakam, Post-graduate, working as Executive in PSU, the boy should be below 35. Subsect no bar. Box No. 28379

⁜ Vadakalai, Bharathwajam, Poosam, 23, 160, fair, good-looking Computer Engineer employed good salary affluent family, Deaf Speaks fairly well seeks suitable Boy. Phone : 044-24994865 email:priya@eth.net Box No. 28380

⁜ Tamil Iyer, Professionally qualified groom for 24/163/B.E. Poorattadhi-4, Bharathwajam, Brahacharanam, fair girl. Well settled family. Horoscope Bio-data to sankarang2002@yahoo.co.in Box No. 28381

⁜ Wanted decently employed suitable widower (below 50 years) with kids/divorcee without encumberance for an innocent Naidu Legal Divorcee 46/160cms/PG/Government employee/Rs. 11,000 p.m. Caste no bar. Box No. 28382

⁜ Arcot Mudaliar, Thuluvavella, fair girl, 26, 160, Pooradam, Vegetarian, Convent Educated, MCA, Gold Medalist, 20,000/- MNC, seeks matching groom same / subsect below 31. Dr. Jayachandran 044-24800373 rk_kasthuri@yahoo.com Box No. 28383

⁜ Iyer, Vathima, Haritha, Uthirattadhi, 23, 157, B.Com., MBA girl seeks Professionally qualified well employed with good family background groom around 28. Subsect acceptable. Apply to Box No. 28384

⁜ பரணி, 1948, குழந்தைகள் இல்லாத, விதவை பெண்ணுக்கு, நல்ல வசதியுள்ள பிராமண வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 28385

⁜ வாணியச் செட்டியார், வயது 27, மகம், பி.ஏ., தமிழக அரசுப் பணி, ரூ. 5,000/- படித்த பெண்ணிற்கு பணியிலுள்ள, நற்பண்புகளையுடைய, அதிக எதிர்பார்ப்பு இல்லாத வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 28386

⁜ குருக்கள், கௌசிகம், உத்திராடம், தனுசு, 29.7.1977 26, 165/8000 7ல் செவ்வாய், எம்.காம்., MNC Chennai- ல் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு வேலையில் இருக்கும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. D. Rajamani, 53, Vaikasi Street, Chinmaya Nagar Stage II, Virugambakkam, Chennai - 600 092. Ph : 2479 2585.

⁜ Professionally qualified, Kerala Brahmin Iyer, Non-Bharadwaja Boy, subsect no bar for Kerala Iyer Brahmin, Vadama Graduate girl 24/160cm, Rohini third padam, Swiss National, Boy willing to settle in Switzerland. Reply with horoscope/photo. email:mmrvn@freesurf.ch Mr. V. Narayanan, 58, Avenue Wendt, 1203 Geneva, Switzerland.

⁜ இந்து, முதலியார், பரணி, 42, 5 அடி, பி.ஏ., ரூ. 20,000/- மாநிறம், குழந்தைகள் இல்லை, கணவனை இழந்தவர், வெளிநாட்டில் ஆசிரியையாகப் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு 50-லிருந்து 55 வயதிற்குள் உள்ள வரன் வேண்டும். Safra Bee, P.O.No. 71, Doha, Quatar, Ph : 0974-5390045 (Indian time 3 to 5)

⁜ Iyer,Vadamal, Koundinya, Pooradam, 22/152, Good-looking, Graduated, Pursuing MBA, employed in Ltd. Co. Delhi. Seeks professionally qualified bridegroom. Contact with Horoscope to Venkatarama Sastrigal, J1/158 DDA Flats, Kalkaji, New Delhi - 110 019. Ph : 011-2602234, 26025580.

⁜ Iyer, Vadama, Bharatwajam, Moolam-3, 25/161cm, MA Eng. Lit, NIIT(HNC) seeks well educated employed grooms upto 30 years. B. Narasimhan, B-6, Jumbo Square, 62/63 Venkatesa Perumal 2nd St., Madipakkam, Chennai - 91. 044-22478204.

⁜ தமிழ், விஸ்வகர்மா ஆசாரி, மூலம் 10.10.1975, 5.7", மாநிறம், M.Sc., (Bio-chem), PGDCA தனியார் கல்லூரி விரிவுரையாளர், குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள மணமகன் தேவை. பி. கே. ஸ்ரீநிவாஸன், 1, ஆசாரி தெரு, தல்லாகுளம், மதுரை - 625 002. போன் : 0452-2520849.

⁜ ஐயர், குருக்கள், பரணி, ஆலம்பாயணம், வயது 26, 162 செ.மீ, எம்.எஸ்ஸி., கெமிஸ்ட்ரி படித் துள்ள பெண்ணுக்கு அரசு/பொதுத் துறை/எம்.என்.ஸி யில் பணிபுரியும் தகுந்த பட்டதாரி மணமகன் தேவை. சுவாமிநாதன், சி4 பவானி சாலை, வட்டம் - 10, நெய்வேலி - 1. ஃபோன் : 04142-281545.

⁜ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், மிருகசீரிஷம், 23, 5.5", பி.காம்., மாநிறமான பெண்ணிற்கு நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள வரன் தேவை. போன் : 222 487 45 & 222 44 183 S. ஸ்ரீனிவாசன், 14B, 5வது குறுக்கு தெரு, லக்ஷ்மி நகர், நங்கநல்லூர், சென்னை - 61.

⁜ Iyer, Brahacharanam, Shatamarshana, Ayilyam-4, April - 80, B.Com., PGDHRM, Computer Courses,

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது. *- பதிப்பாளர், மங்கையர்மலர், சென்னை 600 097*

Teacher, good-looking seeks well-qualifed employed Iyer groom under 28. Contact : S. Krishnan, 203 Western Court, 1082 Ganeshkhind Road, Shivaji Nagar, Pune - 411 016. 020-5653909.

❊ **Tirunelveli Naidu, 26, 152, DEE, Uthradam, Beautiful girl working in Software Company at Bangalore seeks alliance from matching grooms preferably from Bangalore/Metros. Please send horoscope and details to : Thangaraj, B-1/1061, Vasant Kunj, New Delhi - 110 070.**

❊ 29/160 B.Com., Revathi, Self employed girl, seeks qualified well settled grooms from Saiva Pillai/ Mudaliar/Chettiar caste preferably around Mumbai. Send Horoscope to S. Palaniappan, B-14, Kailashkunj, Near Govindpul, Shivmandir Road, Ambernath(e) - 421 501. District Thane. Ph : 0251-2601 887

❊ Tamil Iyer, Vadama, Bharathwajam, Thiruvadirai, Dec. 66, M.Sc., Brought up and Educated in Mumbai. Kindly send Boys Horoscope and details. P. Krishnamoorthi, 283 A, A.M.S. Layout, Vidyaranyapura, Bangalore - 560 097.

❊ மாத்வா, கன்னடம், பளகநாடு, பாரத்வாஜம், 4ம் பாதம், மூலம் 39, எம்.எஸ்ஸி., பி.எட். பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சார்ந்த, படித்த நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஆர். கோவிந்தன், 7/247B 7வது குறுக்கு தெரு, அண்ணா நகர், குளித்தலை. ஃபோன் : 04323-223909.

❊ Iyer, Vadamal, Vadhoolam, Moolam, 21/160cm, Pursuing 4th year in B.SL., LLB (Honours) Seeks professionally qualified, well employed Boy in Delhi, Bangalore, Mumbai. Easwaran, BB/7G DDA Flats, Munirka, New Delhi - 110 067. Tel : 011-26171816, 011-26169194. email:easwaran_av@indiatimes.com.

❊ **Iyer, Vadamal, Athreya, Chithira, Thulam, M.A., 30/158 Corporate Executive, Seeks professional/equally qualified Chennai, well settled Boy, Around 35. Manikarteswaran, Advocate, 26, Second Avenue, Indira Nagar, Chennai - 600 020. (24412587)**

மங்கையர் மலர்



மீரா - கிருஷ்ணன்

திருமண மலர்

பயனடைந்தவர்கள் பாராட்டு!

நான் மங்கையர் மலர் பத்திரிகையை வெகு காலமாகப் படித்துக் கொண்டிருப்பவன். எனது மூத்த மகனின் திருமணம் மங்கையர் மலர் விளம்பரம் மூலமாகத்தான் 2001ம் வருடம் நடந்தது. இப்பொழுது இரண்டாவது மகனின் திருமண விளம்பரம் ஜூலை 2003 இதழில் வெளிவந்து அதன் மூலம் அவன் திருமணமும் 21.11.2003 அன்று மிக விமரிசையாக நடந்தேறியது. திருமண விளம்பரத்திற்காக நான் அனுப்பிய தொகை சிறியது. ஆனால் அதனுடைய பிரதிபலனோ மகத்தானது.

மங்கையர் மலரின் திருமண மலர் விளம்பரம் மூலம் கிடைக்கும் பலனும், திருப்தியும், வேறு இடத்தில் கிடைப்பது மிக அரிது. தங்களது சேவை சிறப்படைய இறைவனைப் பிரார்த்திக்கிறேன்.



S.H.S. மணி,
வடிவீஸ்வரம்,
நாகர்கோவில்

மணமக்களுக்கு எங்களது நல் வாழ்த்துக்கள்! இதுபோல் நீங்களும் திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்து பயனடையலாமே!

'திருமண மலர்' பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய அணுகவும் :

மானேஜர், திருமண மலர் பகுதி, கல்கி பில்டிங்க்ஸ், 47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காட்டுதாங்கல், சென்னை-97 தொலைபேசி : 22345622/23/24 தொலைநகல் : 044-2234 5621
மங்கையர் மலர் இன்டர்நெட் முகவரி : www.mangayarmalaronline.com

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / PMG (CCR) 601 / 03 - 05*
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 392 * Registered as a Newspaper in Srilanka